PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

HEDVIG MONTGOMERY

Șapte pași simpli pentru a reuși în educarea copiilor în vremea independenței

SENZAȚIONALA CARTE NORVEGIANĂ
Seria *Parentingul magic*
VÂNDUTĂ ÎN 24 DE ȚĂRI

Anii adolescenței

TREI

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

HEDVIG MONTGOMERY

Șapte pași simpli pentru a reuși în educarea copiilor în vremea independenței

13–19 ani

SENZAȚIONALA CARTE NORVEGIANĂ

Seria *Parentingul magic*

VÂNDUTĂ ÎN 24 DE ȚĂRI!

Anii adolescenței

TREI

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

HEDVIG MONTGOMERY

Șapte pași simpli pentru a reuși în educarea copiilor în vremea independenței

13–19 ani

SENZAȚIONALA CARTE NORVEGIANĂ

Seria *Parentingul magic*

VÂNDUTĂ ÎN 24 DE ȚĂRI!

Anii adolescenței

TREI

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

HEDVIG MONTGOMERY

Șapte pași simpli pentru a reuși în educarea copiilor în vremea independenței

13–19 ani

SENZAȚIONALA CARTE NORVEGIANĂ

Seria *Parentingul magic*

VÂNDUTĂ ÎN 24 DE ȚĂRI!

Anii adolescenței

TREI

Anii adolescenței

13-19 ANI

EDITORI:

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

director editorial:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Victor Popescu

ILUSTRAȚII ȘI DESIGN INTERIOR: Hanne Løvdal / Lovedales Studio

ILUSTRAȚIE COPERTĂ: Hanne Løvdal

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Carusel Multimedia

CORECTURĂ:

Irina Botezatu

Irina Mușătoiu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea

recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Titlul original: Ungdomsårene: 13-18 år

Autor: Hedvig Montgomery

Copyright © Hedvig Montgomery and Eivind Sæther, 2020

Published by agreement with Salomonsson Agency

Copyright © Editura Trei, 2021 pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1014-8

ISBN (epub): 9786064018342

HEDVIG MONTGOMERY

Șapte pași simpli

pentru a reuși în educarea copiilor în vremea independenței

Anii adolescenței

13-19 ani

SENZAȚIONALA CARTE NORVEGIANĂ
Parentingul magic
VÂNDUTĂ ÎN 23 DE ȚĂRI

Traducere din limba norvegiană
de **Ivona Berceanu**

UȘA ÎNCHISĂ

Aceasta este a cincea și ultima parte din seria „Parentingului magic“. Prezentul volum îl însoțește pe copilul tău în perioada adolescenței până în ziua în care îl vei ajuta să încarce cutiile în camionul de mutări parcat la ușa voastră, ceea ce anunță că viețile voastre se vor transforma radical.

În curând, copilul tău va pătrunde în această lume a adulților, în care ne aflăm noi, părinții. Dar mai are un pic până atunci.

Acest volum te va ajuta să înțelegi procesul specific vârstei adolescenței. Dacă tu, ca părinte sau ca adult, înțelegi într-adevăr în ce fel de călătorie s-a îmbarcat copilul tău, aceasta îți va ușura sarcina de a-ți găsi locul în mijlocul tuturor întâmplărilor care vor veni.

Mulți dintre părinții pe care eu îi întâlnesc sunt de părere că este foarte dificil să mai comunice cu adolescentul atunci când ușa de la camera lui se închide într-o bună zi. Eu cred că pot păstra o bună relație, doar că vor avea nevoie de o altă perspectivă, diferită de cea pe care o au acum.

Copilul tău în mod cert se va muta și va pleca la un moment dat.

Având acest lucru în minte, oamenii îi privesc altfel pe adolescenți. Oamenii nu le mai zâmbesc de fiecare dată adolescenților, așa cum fac când întâlnesc copii mai mici. Privirile adresate adolescenților devin mai exigente. Școala devine mai preocupată de rezultatele pe care trebuie să le livreze, iar pe adolescenți încep să-i preseze lucrurile serioase care îi așteaptă în viitor. Și adolescenților li se va schimba percepția asupra lor înșiși. Ei vor deveni mai critici față de sine și mai deznădăjduiți. Aceste elemente sunt rețeta pentru neliniște și griji.

Dacă și tu, ca părinte, îți privești copilul cu aceeași privire aspră, dacă îi ții morală, îl critici și îți dai ochii peste cap, atunci contribui, la rândul tău, la a-l închide într-o cutie mult prea strâmtă pentru el.

De aceea este atât de important ca tu să fii altfel.

Tu ești cel care trebuie să-l privească cu înțelegere. Privirea ta blândă îi va oferi spațiul în care se va simți în siguranță și la care se va întoarce când va avea nevoie de protecție și consolare.

Chiar dacă porțile copilăriei se închid, asta nu înseamnă că un

adolescent se poate descurca singur. Adolescentul nu suportă să fie singur și nu se descurcă pe cont propriu.

El are nevoie de tine – inclusiv pentru acest proces de separare.

Această carte este, exact ca și celelalte volume din seria „Parentingul magic“, împărțită în două. În prima parte, te voi călăuzi prin cei șapte pași care să te ajute să faci față cu brio în perioada adolescenței copilului tău. În partea a doua, abordez teme și întrebări care sunt tipice pentru adolescenți: rețelele de socializare, teme școlare, sex, ritmul de somn etc.

Toate familiile încep această călătorie pornind din puncte diferite. Indiferent cum arată începutul adolescenței în cazul copilului vostru, tu ești cel care îl cunoaște cel mai bine. De aceea eu cred că un punct de start foarte bun este următorul: lasă deoparte toate metodele și rețetele și fii acolo pentru el. Cu adevărat. Cel mai important lucru pe care îl poți face pentru adolescentul tău este să privești într-adevăr omul care încearcă să-și definească propria formă.

Sper ca această carte să te ajute puțin pe drumul tău.

Hedvig Montgomery

MARELE PROIECT

În anii adolescenței copilul tău se face tot mai mare și dă impresia că e gata să părăsească tot ceea ce ați construit împreună. El nu te mai privește ca pe un model și nu mai cere sfaturi de la tine. Tu nu mai ești atât de interesant pentru el. Tu nu mai ești impunător.

Și fix așa și trebuie să fie.

Tot ceea ce ați făcut până acum, întreaga viața pe care ați creat-o, familia pe care ați format-o, toate sunt ca un cort iluminat în mijlocul pădurii. Acești ani au fost baza pentru copilul tău și sper că au fost niște ani marcați de căldură sufletească și de sentimentul de siguranță. Dar în anii adolescenței, copiii părăsesc acest cort.

Ei trebuie să iasă și să caute cine sunt ei; și vor ajunge să caute în multe direcții. Ei sunt programați în mod natural să încerce, să testeze noi puncte de vedere, noi moduri de viață și noi feluri de a fi. Când și când, vor rosti chiar și opinii foarte tranșante, chiar dacă acestea sunt mai dure decât și-au imaginat ei, fără ca ei să știe cum vor fi recepționate de cei din jur. Este de parcă ar sta în fața oglinzii și s-ar uita ce fel de personalitate li se potrivește mai bine.

Noi, oamenii, dintotdeauna am plecat din sânul familiilor în care ne-am născut, am plecat din mediul familiar și sigur, pentru a ne descoperi propria identitate și propriul nostru viitor. Eu cred că asta spune ceva frumos despre noi și că noi toți străbatem acești ani în care căutăm ceva mai frumos, mai corect, ceva nou. Să fii adolescent înseamnă să devii un om mai bun — și să cauți să creezi o lume mai bună.

Este un proiect grandios, dar noi ar trebui să-l observăm cu multă iubire și cu respect.

Dar a privi lucrurile dintr-o perspectivă nouă înseamnă să fii în conflict cu cea existentă. Și creierul nostru este programat pentru asta: adolescenții sunt mult mai preocupați de ceea ce cred despre ei cei ce sunt de-o seamă cu ei. Doar ideea de a fi surprins cu o căciulă nepotrivită la școală este un motiv îndeajuns de puternic care să-l facă să se chircească. Cât despre opinia ta sau a profesorilor, aceasta nu contează deloc.

În același timp, este dureros și obositor să tot încerci să te descoperi.

Aici e loc de multă nesiguranță și de teama de a nu fi acceptat, de a nu face alegeri greșite, de a fi cel care evită privirile critice ale altora. Atât de multe aspecte sunt în joc, încât li se pare că totul este pe viață și pe moarte. „Privește-mă!“ „Place-mă!“ „Iubește-mă!“

Aceasta este o perioadă stresantă și haotică pentru mulți adolescenți – de aceea ei au nevoie de cineva care să înțeleagă cine sunt ei. Ei au nevoie de cineva care să le spună: „Eu te cunosc“. Ei au nevoie ca cineva să le zâmbească, să îi aline atunci când suferă, să îi ajute atunci când sunt blocați și au nevoie de o persoană care să le vorbească fără să-i judece.

Pentru părinți, perioada adolescenței poate să fie surprinzătoare. Părinții trec de la a avea un copil care le cere sfatul și care se cuibărește lângă ei la stadiul în care se închide în camera lui și în propriile gânduri. De parcă dezvoltarea lui îl determină să se distanțeze de tot ceea ce era înainte important pentru el. De parcă tot ce a existat acolo dispare.

Dar, din fericire, acesta nu este tot adevărul.

Tu te poți elibera cel mai bine atunci când te afli în siguranță. A deveni liber necesită contact și existența unei conexiuni dintre copil și părinte. Inclusiv în procesul de desprindere de familie, copilul este dependent de relația pe care o are cu voi. Această relație este cea care va determina dacă proiectul de emancipare va reuși sau dacă va eșua.

Tu ești într-un fel mai puțin important, dar în același timp prezența ta va fi decisivă.

Din multe puncte de vedere este de parcă adolescentul tău ți-ar spune: „Dă-mi drumul!“, dar în același timp ți-ar șopti: „Ține-mă în brațe!“

Sarcina ta este să le faci pe ambele.

SCURTE MOMENTE

Vor exista niște scurte momente în viața de zi cu zi în care legătura cu copilul tău va fi mai importantă decât oricând. Atunci când el, în sfârșit, iese din camera lui sau când ea vine către tine ca să-ți vorbească despre o problemă, atunci este absolut decisiv modul în care alegi să-ți întâmpini adolescentul.

În aceste momente, el are nevoie să fie întâmpinat cu înțelegere.

O greșeală frecventă pe care o fac părinții este că pândesc o ocazie în care să îi critice, în care să îi spună adolescentului ce cred ei, dar, de fapt, aceste lucruri ar trebui să fie ultima ta grijă.

Cel mai important lucru dintre toate este să ai un adolescent care simte că poată să vină la tine atunci când într-adevăr are nevoie de tine.

În anii care vin, pentru asta va trebui să te lupți.

CEI ȘAPTE PAȘI

1. LEGĂTURA

Uneori mi se pare că noi îi considerăm prea ușor pe adolescenți ca fiind un soi de oameni incomplet formați, de parcă ei ar funcționa în prezent cu niște defecte tehnice, iar noi adulții așteptăm cu nerăbdare ca ei să remedieze aceste defecte și să se maturizeze. Poate uneori suspinăm puțin din cauza lor, din cauza trupușoarelor lor fragile sau din cauza sentimentelor lor atât de exagerate. Anii adolescenței reprezintă o perioadă dureroasă prin care fiecare trebuie să treacă până să intre în următoarea etapă, în care se vor simți din nou „în regulă“. Asta îmi amintește oarecum de sentimentul acela de a răsfoi un vechi album de familie, în care fotografiile reprezentând niște copii dulci se preschimbă încet în fotografii cu adolescenți care sunt din ce în ce mai stânjeniți de corpurile și de hainele lor. Poate fi foarte tentant să treci rapid peste acești ani.

De aceea există o pleiadă de sfaturi de parenting despre cum să faci față cu brio „rebeliunii adolescenței“. În aceste sfaturi, adolescența apare ca un fel de problemă pe care tu trebuie să o rezolvi. Eu cred că merită efortul să-ți abordezi copilul fix din punctul de pornire opus. Copilul tău nu este o problemă ce trebuie rezolvată, și nici nu comportă defecte care trebuie reparate. În schimb, adolescentul tău trebuie să se simtă acceptat și integrat oriunde ar fi. El trebuie să simtă că are locul lui acasă (în cadrul familiei), la școală, dar și în gașca de prieteni. Acestea sunt aspecte îndeajuns de solicitante luate fiecare în parte.

Gândește-te tu ce fel de părinte ai fost până acum. Tu i-ai bandajat răni care abia se văd, tu ai alungat monștri fioroși în miezul nopții cu ajutorul cuvintelor blânde. Tu l-ai alinat, l-ai încurajat și i-ai șoptit: „Stai liniștit, sunt aici cu tine. Am grijă de tine“. Tu ai fost cu el în water parkuri și te-ai uitat la mii de ore de seriale care ți s-au părut îndeajuns de lipsite de sens pentru un adult. Tu l-ai ținut de șaua bicicletei până când a învățat să meargă singur pe două roți. Poate că ai făcut tot ceea ce facem noi toți: ai încercat să te apropii de copilul tău și ai încercat să îi satisfaci nevoile pe care le are atunci pe moment.

Exact de aceleași lucruri are nevoie adolescentul tău acum.

Tu trebuie să reții că doare atunci când inima îți este frântă și că testele de matematică la care dă greș un adolescent pot fi resimțite de acesta drept o catastrofă. Sau poate că începerea unei teme foarte

lungi li se poate părea ceva insurmontabil și viața li se poate părea complet lipsită de sens atunci când sunt excluși din gașca de prieteni.

Sarcina ta este să stai în continuare în preajma adolescentului și să-i oferi sprijin când are nevoie.

Acum lucrurile sunt complet diferite față de mai demult. Vei resimți poate cât de fragilă este legătura dintre voi. Trebuie să ai mai mare grijă de acest aspect— și asta te va solicita foarte tare. Cine ești tu atunci când nu mai reușești să dai de copilul tău, atunci când stai treaz toată noaptea, așteptându-ți copilul să vină acasă sau sperând cel puțin să-ți răspundă la mesaje? Cine ești tu atunci când te vezi în fața ușii încuiate de la camera lui și când nu înțelegi de ce s-a închis acolo? Cine ești tu atunci când nu primești niciun răspuns la întrebările tale?

Toate aceste situații se ivesc de-a lungul anilor adolescenței, iar viața de adult nu e deloc departe. Și tu știi foarte bine ce anume se cere de la copilul tău și cât de dificil poate fi. Și acest gând poate fi îndeajuns de înfricoșător: Oare copilul meu se va descurca?

Dacă fiului tău sau fiicei tale i se permite să străbată perioada adolescenței având o legătură puternică cu niște adulți care le insuflă încredere, atunci el sau ea se va întări pentru situațiile în care va da de greu. Adolescentul își clădește un sistem de apărare împotriva presiunii grupului, împotriva influențelor rele și împotriva a tot ceea ce li se poate părea mare și înfricoșător.

Vei auzi cuvinte pe care n-ai fi crezut să le auzi vreodată de la ei, vor fi lacrimi și supărare, poate că se va așterne o tăcere ciudată și vor fi exprimate gânduri dureroase, dar să reții un lucru: legătura lui cu tine este cea mai bună apărare din lume.

Această legătură constă din trei părți și, în calitate de părinte, sarcina ta este să te asiguri că legătura este mai puternică decât oricând în acești ani ai adolescenței.

Baza de siguranță și alinarea

Pe parcursul întregii sale creșteri, copilul tău a avut nevoie de un loc în care să găsească alinare, calm și siguranță. El a avut nevoie de cineva către care să se îndrepte și care să suporte totul, cineva care să-l poată ajuta să rezolve micile sau marile probleme pe care i le rezervă viața.

Copilul tău va avea nevoie de toate acestea în continuare.

Dar este mai dificil să consolezi un adolescent. Totul este puțin mai întunecat și mai mare decât era odată. Acum se iscă sentimentul lipsei apartenenței, teama de eșec și marea îndoială că nu este cel care ar trebui să fie. În plus, aproape întotdeauna este greșit să-l consolezi chiar atunci, pe moment. Dar nu uita că un adolescent are nevoie de la fel de multă alinare ca și înainte; trebuie doar să aștepți puțin.

Știu că uneori poate să fie tentant să spui: „Ți-am spus deja că nu va funcționa asta, de ce nu m-ai ascultat?“ Dar primul sfat pe care îl dau părinților de adolescenți este următorul: să-i spui cuiva că ar fi trebuit să știe în ce se implică este cel mai puțin consolant lucru pe care i-l poți spune. În schimb, tu ești nevoit să resetezi totul și să-l alini pentru ceea ce îl doare aici, în momentul de față.

În ședințele de terapie, eu observ cum părinții pot isca niște conflicte cu copilul, doar pentru a se asigura că acțiunile acestuia nu rămân nepedepsite. Atunci întreaga situație degenerează și, în final, toți se încrâncenează într-un fel sau altul. Rezultatul este un copil care rămâne complet singur. Și niște părinți care au distrus posibilitatea de a-l alina.

Adolescentul cu siguranță va mai face și alte prostii, dar el nu le va putea gestiona singur. Tu trebuie să fii cel care îi demonstrează: „Atunci când situația devine dificilă, sunt aici pentru tine“.

Dacă ei nu cred că tu vorbești serios, nu vor veni la tine atunci când vor avea cea mai mare nevoie de tine. Atunci lor nu le rămâne decât să facă ce pot, cu forțele lor limitate.

Am cunoscut mulți adolescenți care au ajuns în niște situații dificile, iar când i-am întrebat cui ar fi vrut să-i povestească despre asta, ei mi-au răspuns întotdeauna „mamei mele“ sau „tatălui meu“. Și totuși apoi au continuat: „Dar ei se supără atât de tare“.

Însă în calitate de părinte tu trebuie să suporți greșelile pe care le face copilul tău. Atunci când își pierde cheile, își sparge, de nervi, ecranul de la telefon sau i-a spus profesorului ceva ce acum regretă, tu trebuie să îi arăți că înțelegi cât de greu îi este lui acum. Încearcă din răsputeri să fii acolo pentru el, cât de des poți, jucând rolul de adult care îl susține — nu rolul unui părinte care se arată viteaz după bătălie sau care nu știe decât să critice.

Fii cel care spune: „Eu te ajut“.

Atunci și șansele tale de a-l ghida și de a-l educa vor crește semnificativ.

Apartenența

Oamenii vor să aibă sentimentul de apartenență. Această nevoie este esențială în viețile noastre. La fel este și pentru adolescenți. Ei trebuie să știe că, la ei acasă, vor găsi oricând un loc unde să se simtă confortabil. Iar părinții trebuie să indice clar acest lucru. Voi, părinții, trebuie să faceți lucruri care îi interesează pe adolescenți, trebuie să călătoriți în locuri în care și el vrea să meargă, trebuie să mâncați uneori și mâncarea care le place lor, trebuie să-i însoțiți la activitățile din timpul liber sau legate de jocurile pe calculator, fotbal, muzică sau balet. Arătați că există în continuare un spațiu pentru interesele

adolescentului din căminul tău.

În plus de asta, trebuie să te adaptezi la un ritm de viață ceva mai haotic în acești ani. Copiii devin în această etapă mai dezordonați. Hainele și farfuriile murdare stau vraf și ia-ți adio de la gândul că vei câștiga în lupta împotriva căștilor de la telefon sau a încărcătoarelor de mobil pe care le găsești împrăștiate peste tot. Cărțile și caietele de școală vor fi aruncate în toate părțile. Aceasta nu este o perioadă în care să te aștepți ca adolescentul tău să aibă un sistem strict sau vreo disciplină. Acum altele sunt aspectele ce trebuie tratate cu prioritate, iar mesajul principal pe parcursul întregului drum este următorul: „Aici, acasă, ești întotdeauna binevenit, tu aparții acestei familii și aici vei avea oricând un loc, indiferent ce s-ar întâmpla“.

Când eu am fost adolescentă, una dintre prietenele mele avea un tată care obișnuia să-i spună: „În ziua când împlinești 18 ani, atunci vei pleca de aici!“ De regulă, astfel de vorbe nu sunt rostite cu răutate, dar, ori de câte ori era nemulțumit de ceva, îi reamintea fiicei lui că în curând va trebui să plece din casă. Eu am văzut cât de tare o dureau vorbele lui. Unii părinți le aruncă astfel de vorbe copiilor lor atunci când devin nervoși: „Dacă te comporți astfel, atunci să-ți cauți o altă locuință!“

Acest mesaj este foarte greu de digerat. Iar în anii adolescenței, aceste mesaje pică mai rău decât în oricare altă etapă din dezvoltarea copilului. Fix acum copiii au nevoie să simtă că au o bază de siguranță acasă, pentru a putea explora lumea și a-și găsi un loc propriu în ea. Familia înseamnă pământ sigur sub picioare; ea este plasa de siguranță. Dar dacă unui copil i se reamintește că totul este doar o siguranță temporară sau că de fapt acea siguranță nici nu există, atunci acel adolescent devine foarte nesigur pe sine.

Atunci când te enervezi, ai putea în schimb să transmiți un mesaj clar, în același timp reamintindu-i adolescentului tău de locul de care aparține: „Tu, atât timp cât locuiești acasă, și eu sper să mai locuiești aici câțiva ani de acum înainte, trebuie să...“

Dar la vârsta adolescenței, în prim-plan trebuie să existe sentimentul apartenenței de familie.

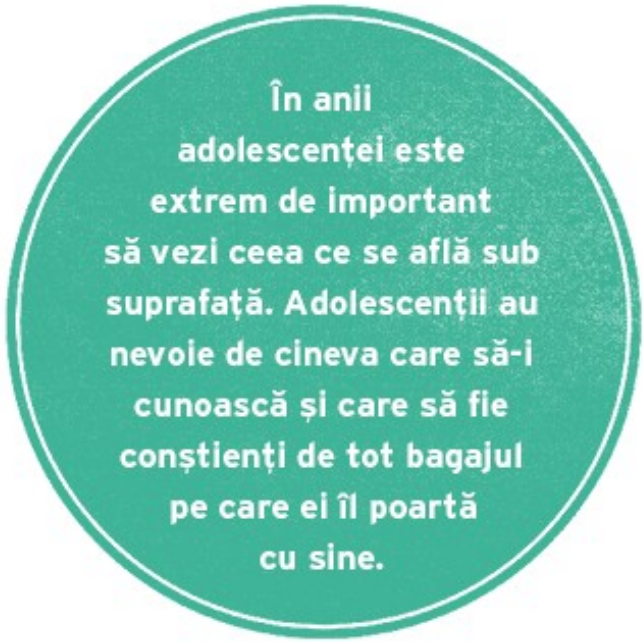
REȚINE CĂ TOȚI COPIII TREC PRIN FAZA ADOLESCENȚEI DEOARECE AȘA TREBUIE, NU PENTRU CĂ AȘA ALEG EI.

Să-ți cauți un loc al tău printre cei de-o seamă cu tine este un proces în care devii destul de vulnerabil. Dacă un copil nu își găsește locul, îi va fi dificil pe o lungă perioadă de acum înainte. Această luptă pentru integrare poate să fie uneori asemănătoare cu echilibristica pe lama unui cuțit, ceea ce conduce la faptul că părinții se îngrijorează și mai tare. În calitate de mamă sau de tată, nu vei mai deține controlul. Copilul tău nici nu ar dori ca tu să-l deții.

Dacă îi întrebi cu cine au fost și ce au făcut, adolescenții pot deveni destul de ascunși. Motivul este că doresc să aibă propria arenă – ferită de privirile adulților.

În afară de asta, soluțiile tale nu mai sunt îndeajuns de istețe după părerea lor. „Nu vrei să-ți inviți câțiva prieteni în vizită? Aș putea să cumpăr suc și chipsuri.“ Poate că încercarea ta a fost foarte bine intenționată, dar adolescenții îți vor spune că habar nu ai despre ce vorbești. Sfaturile și îndrumările tale îi pot face să se simtă mai degrabă nefericiți decât singuri.

Nu este chiar atât de ușor să fii sfătuitorul copilului tău în această perioadă, dar, dacă vrei să afli ce dificultăți are el, unde are el nevoie de ajutorul tău, primul pas este să-l faci să aibă încredere în tine, să se simtă apreciat de tine și să știe că el are încă un loc lângă tine. Aceasta este magia legăturii dintre voi, acolo există încredere și stimă de sine. De aceea, când ești părintele unui adolescent, lucrurile necesită mult timp pentru acomodarea reciprocă.



Adolescentul are nevoie ca tu să rămâi prin preajmă, astfel încât să poți sesiza clipele propice momentelor de apropiere, atunci când ele se ivesc dintr-odată.

Atunci ai posibilitatea să îl ajuți.

Și modul în care îl ajuți începe cu sentimentele.

Înțelege-i sentimentele

Sentimentele sunt copleșitoare și se schimbă brusc. În această perioadă de dezvoltare, mai mult decât în alte etape din viața lui, este mai greu să îi demonstrezi adolescentului că înțelegi cât de dificilă este viața uneori și că înțelegi sentimentele pe care le are.

Dacă el vine acasă cu o notă proastă la testul de limbă franceză, iar tu

vrei să-i transmiți că nu s-a pregătit îndeajuns de bine pentru lucrarea de control, există modalități diferite în care poți face acest lucru. Să îi zici: „Ce ți-am spus eu?“ este, așa cum am precizat, o soluție proastă. „Ți-am spus de o mie de ori să studiezi mai mult. Ce credeai că o să se întâmple?“ se plâng părinții. Numai că, prin această replică, ei închid orice cale de acces spre învățare sau spre ieșirea din acel impas. Adolescentul nu are nevoie de ajutorul cuiva care îl face să se simtă și mai prost decât se simțea oricum. Dacă, în schimb, începi prin a înțelege că îi este greu să fie unul dintre cei mai slabi elevi, atunci el va simți că tu îi ești alături în această experiență prin care trece. „Eu înțeleg că este foarte naspa că ai obținut un rezultat slab. Cum te simți acum?“ Poate că vei începe cu această întrebare, iar mai târziu, vei putea vedea dacă este posibil să discuți cu el și despre o posibilă rezolvare. „OK, deci nu a mers prea bine de data aceasta, dar ce crezi tu că am putea face diferit ca să nu se mai repete acest accident? Cu ce te pot ajuta?“

Gestionarea sentimentelor intense la vârsta adolescenței constă în două etape: în prima etapă trebuie să stabilești o conexiune cu adolescentul, să îi vii în întâmpinare în punctul în care se află el și să înțelegi cu adevărat cum se simte. După aceea îi vei indica o cale prin care să meargă mai departe și să iasă din starea în care se află acum.

Nu întotdeauna va fi receptiv la asta, dar oricum este sarcina ta să-l înveți că lumea nu va dispărea. Tu ești cel care trebuie să-i spună: „Totul se va rezolva“. Însă doar după ce mai întâi ai înțeles sentimentul care a pus stăpânire pe el.

În plus, poți încerca să-ți amintești cum ai fost tu la vârsta de 14 ani și cum te-ai simțit când cineva te bârfea pe la spate. Poți încerca să înțelegi ce plajă infinită de sentimente poate să pună stăpânire pe tine. Atunci când copilul tău insistă să cumpere fix puloverul acela, tu trebuie să îți dai seama că nu este vorba neapărat despre pulover, ci despre faptul că vrea să facă parte dintr-un grup (deși tu știi prea bine că puloverul nu o să-l ajute cine știe ce).

Dacă adolescentul tău simte că emoțiile lui nu sunt înțelese, el treptat se va supăra și va deveni iritabil. Aceasta conduce la o agresivitate care, în timp, va fi descărcată într-un fel sau altul: fie își va îndrepta nervii către sine însuși, fie spre exterior— înspre voi și restul lumii.

LEGĂTURA CU NIȘTE ADULȚI CE INSPIRĂ SIGURANȚĂ CONSTITUIE CEL MAI BUN SISTEM DE APĂRARE AL ADOLESCENTULUI ÎMPOTRIVA TUTUROR DIFICULTĂȚILOR.

A te face înțeles înseamnă că accepți să-ți împărtășești sentimentele – de aceea e atât de important să fiți apropiați.

Ce să fac dacă între noi nu există nicio legătură?

Pe durata adolescenței legătura va fi puternică în anumite perioade și mai slabă în alte perioade. Când și când, se întâmplă ca doar unul dintre părinți să aibă o conexiune vie cu copilul, în timp ce al doilea părinte este exclus. Această stare de fapt este perfect normală — atât timp cât unul dintre părinți are o legătură activă cu copilul, ea este suficientă. Într-un final, lucrurile se vor îndrepta și pentru părintele care este lăsat pe dinafară, în frig.

Dar dacă niciunul dintre voi nu are o legătură activă cu copilul, atunci trebuie să fiți cu băgare de seamă. Atunci nu mai ajută la nimic să te cramponezi de lucrurile pe care ți se pare că adolescentul le-a făcut greșit sau pentru ceva ce tu crezi că nu ar fi trebuit să facă, deoarece este îndeajuns de mare ca să-și dea seama că era un lucru greșit.

Singurul lucru pe care îl poți face atunci când legătura s-a slăbit este să încerci, foarte prudent, să identifici puncte de start pentru a reface acea conexiune. Atunci copilul are nevoie de alinare, apartenență și o înțelegere a ce înseamnă să fii adolescent.

CELE MAI FRECVENTE GREȘELI ALE PĂRINȚILOR

13-14 ANI:
Crezi că nu îi pasă

Oboseala și neglijența pot fi cu ușurință interpretate drept niște semne că adolescentul nu vrea sau nu este interesat de ceva. Dar în această fază se petrec modificări foarte mari atât în corp, cât și în creier (la nivel psihic), ceea ce face ca totul să meargă puțin mai greu. Dă-i copilului tău timp, înțelege că este greu să se trezească și ajută-l să treacă peste zilele proaste.

14-15 ANI:
Ți se pare că se revoltă

Dacă tu privești eforturile adolescentului de a-și găsi o identitate ca pe o revoltă împotriva familiei, este posibil să devii prea strict și să aplici pedepse. La această vârstă, adolescenții sunt atât de vehemenți și gândesc atât de des în alb și negru, încât este important să nu le răspundem cu aceeași monedă.

În schimb, însoțiți-i în această călătorie de descoperire de sine. Tocmai acum este foarte important pentru adolescent să etaleze diferențele dintre el și voi, dar el are nevoie, mai departe, să simtă că voi îl vedeți și îl plăceți. În curând, el va fi mai aproape de sine însuși.

16-18 ANI:

Mărești presiunea

Mulți adolescenți de această vârstă vor să facă totul deodată și părinții sunt atât de fericiți să vadă că adolescenților le-au revenit forțele, încât se grăbesc să le impună lucruri și încep să pună presiune asupra lor. Dar acum lor nu le trebuie mai multă presiune, ci mai degrabă au nevoie de călăuzire și au nevoie să vorbească cu un adult rațional care a mai trecut prin așa ceva. Alocă timp pentru discuțiile dintre voi.

Și reține că, în ciuda faptului că adolescenții par foarte maturi din punct de vedere fizic, este foarte ușor ca părinții să uite că adolescenții nu sunt încă suficient de maturizați la nivel interior.

18-21 ANI:

Îi dai drumul prea devreme

Chiar dacă ai în fața ta un tânăr adult, este nevoie de înțelegere, alinare și blândețe la această vârstă. Tinerii adulți se întreabă în continuare, caută în continuare și au nevoie și pe mai departe de tine. Sunt atât de multe lucruri pe care nu le-au mai făcut! De exemplu, să caute un loc de muncă sau să își creeze un cont la bancă. Fii un părinte care le oferă siguranță și fiți o familie unde este loc pentru adultul care s-a dezvoltat din copilul de odinioară.

DUREREA FACE PARTE DIN PROCES

Nicio călătorie înspre autonomia personală nu este lipsită de durere. Și nici nu ar trebui să fie. Să te regăsești pe tine însuți înseamnă să treci prin puncte extreme, înseamnă că într-o clipă simți că toată lumea este a ta și în altă clipă ți se pare că ești complet singur. Creierul adolescenților funcționează după gândirea de tip alb-sau-negru. Ei sunt fie incluși, fie excluși; fie fericiți, fie nefericiți. Ei se percep pe ei înșiși și pe ceilalți în puține nuanțe. De aceea viața lor devine puțin mai dură.

Și asta face parte din întreaga perioadă a adolescenței, plină de durere, iubire și angoasă. Viața conține tot spectrul de sentimente și aceasta este perioada în care ei experimentează cu aceste diverse emoții.

Nu trebuie să ne îngrijorăm prea mult pentru toate trăirile prin care trec ei. Și nu trebuie de regulă să le punem niciun fel de diagnostic.

Este perfect normal să fii nesigur pe tine atunci când ai 14 ani, să te îndoiești de propriile abilități, de propria sexualitate și de faptul că ar exista un loc pentru tine în lume.

Este perfect normal să te simți trist.

Să te simți mizerabil.

Să nu te simți fericit.

Faptul că acum treci printr-o perioadă grea nu spune nimic despre cum îți va merge în viitor. Cei care au dificultăți la 15 ani, rareori mai au probleme la 25 de ani. Vor veni zile mai bune, gânduri mai luminoase și mai multe râsete.

Privește cum copilul tău străbate o fază prin care am trecut cu toții. Dacă ți se pare că el se simte de parcă nimeni nu l-ar înțelege, atunci vino cu grijă în întâmpinarea lui. Nu-l lăsa să se lupte singur cu sentimentele acaparatoare. Spune-i „Eu înțeleg" și explică-i că și durerea este o parte firească a vieții.

2. LIMITE ȘI CONSECINȚE

Până acum ai încercat în mare parte să-ți controlezi copilul cu privire la ceea ce mănâncă, la când se culcă și la cum se îmbracă. Ai făcut ceea ce ai considerat că trebuie să faci în rolul tău de părinte: să decizi.

Timpul tău a trecut. Regulile jocului sunt în schimbare.

Tu nu mai poți decide acum în numele adolescentului. Și așa trebuie să fie. Dacă îți dorești ca el să se dezvolte, atunci trebuie să simtă că el își decide propria viață. Descoperirea că el are propriul său glas este o nevoie nouă și complet decisivă pentru un adolescent. Dar chiar dacă li se permite să-și exprime opinia în cadrul echipei, nu înseamnă că are dreptate în toate. Adolescenții sunt încă tineri, uneori mult mai tineri decât se percep ei pe sine, și ei nu sunt în stare mereu să evalueze consecințele propriilor alegeri.

Ei au nevoie de antrenament pentru a-și construi strategii în viața lor de adulți care îi așteaptă.

Ca părinte, ai sarcina de a-ți include copilul adolescent în procesul decizional.

Trebuie să-l întrebi ce crede el despre ce se întâmplă, trebuie să-l asculți cu adevărat atunci când îți răspunde. Copilul nu mai este un simplu pasager, pentru că acum stă alături de tine și examinează harta.

Se vor ivi mii de întrebări, sute de răscruci, iar, ca adult, ești nevoit să-ți amintești că adolescentul învață atunci când îi permiți să facă o parte dintre alegeri, atunci când îl călăuzești și când îi arăți cât de greu poate fi uneori să iei decizia corectă.

Limitele, la această vârstă, constituie un subiect de discuție, de dezbatere și de cercetare împreună cu copilul tău. Aceasta este cea mai bună cale pentru a-l ajuta să devină un adult echilibrat.

Călăuzirea

Acum este poate momentul oportun să vă reamintesc ceva. Să fii adolescent înseamnă să ți se permită să decizi singur, să descoperi cine

ești și să faci propriile alegeri. Dar un adolescent nu este pregătit pentru toate tipurile de decizii, și nu toate alegerile lui trebuie discutate la nesfârșit.

Eu fac cunoștință cu mulți tineri care sunt epuizați de toate întrebările care li se pun de către adulți cât se poate de binevoitori: „Ce-ai vrea să facem pentru tine?“

Tinerii au nevoie în continuare de îndrumători.

PRIN INCLUDEREA LUI ÎN DISCUȚIILE FAMILIEI, COPILUL ÎNVAȚĂ SĂ-ȘI POARTE SINGUR DE GRIJĂ.

Ei au nevoie de cineva care îi cunoaște, care este capabil să privească imaginea de ansamblu, de cineva care poate prelua cârma atunci când situația este prea grea și care poate să spună: „După câte văd și din ceea ce îmi spui acum, trebuie să procedăm astfel“.

Ei au nevoie de cineva care a mai coborât o dată, înaintea lor, panta asta de schi.

Ei au nevoie de tine.

Să decizi împreună cu ei

În anii adolescenței copiilor lor, părinții se vor izbi tot mai des de întrebări la care nu se va putea răspunde tranșant nici cu „da“, nici cu „nu“. Are voie să doarmă acasă la iubita lui (iubitul ei)? Are voie să meargă la mall în oraș? Până la ce oră are voie să stea să-și facă temele? Când este în regulă să meargă la petrecere? Câte ore are voie să se joace la calculator în weekend? Tocmai pentru că ei se află într-o perioadă de tranziție de la copilărie la maturitate, limitele devin mai dinamice. Veți avea de discutat legat de o sumedenie de teme și acest lucru constituie un fantastic bagaj educațional pentru copilul tău. Reține că scopul acestor discuții nu este să afli cine decide, ci faptul că el învață să-și poarte singur de grijă. Aceasta nu este o luptă pentru

putere, ci o educație valoroasă. Și destul de curând copilul tău se va folosi de acele cunoștințe. Dacă tu, cu ultimele fărâme de autoritate, nu vrei decât să îți impui propriile reguli acasă la voi, atunci tu îl privezi pe copilul tău de niște învățăminte valoroase și îi zădărnicești dezvoltarea.

Mai degrabă arată-i copilului că este posibil să vorbească despre anumite lucruri și că poate, de asemenea, să aibă dreptate în dialogurile cu tine, dar și că tu îl poți ghida înspre siguranță și că poți să admiți când ai greșit, atunci când lucrurile nu s-au desfășurat așa cum ți-ai imaginat. Discutați despre cercul de prieteni, despre orele în care trebuie să vină acasă, despre programul de studiu, despre iubire, prietenie, alcool și filme preferate – despre orice își dorește copilul tău să povestiți. Deoarece suma tuturor acestor lucruri îl va învăța să-și asume responsabilitatea pentru propria lui viață.

Tu poți să îi conferi un echilibru, pe care să-l interiorizeze în viața de adult, doar dacă decizi împreună cu el, nu în locul lui.

Atunci când limitele devin prea stricte

Adolescenții care cresc în familii stricte, în care limitele sunt prea dure, fie vor deveni puțin prea pasivi, fie vor porni prea ușor la război.

Limitele rigide sunt ca niște provocări pentru anumiți adolescenți. Unii pot fi tentați să le încalce. Din păcate, pasivitatea este, și ea, o reacție frecventă atunci când limitele sunt prea drastice. Adolescenților li se face frică să acționeze, li se face frică să încerce și, într-un final, lasă totul exact așa cum este. Pentru mulți tineri calculatorul este cel mai sigur loc. Acolo, în interiorul jocului, ei nu vor face niciun pas greșit și acolo nu se va găsi nicio formă de control extins din partea adulților.

Dacă, atunci când ești tânăr, ți se spune tot timpul „Nu, noi nu facem așa la noi acasă. Noi avem propriile noastre reguli...“, dacă nu încerci ceva diferit sau dacă nimeni nu vrea să-ți asculte ideile, atunci lumea devine brusc prea îngustă. Este valabil mai ales în cazul adolescenților atunci când se descoperă pe sine. „Aici nu este loc pentru mine și pentru dezvoltarea mea“ — asta va simți el. Și va avea dreptate.

Copilul are nevoie să bâjbâie puțin și să descopere ce anume îl deosebește de ceilalți. Dacă vrei ca el să descopere singur aceste aspecte, atunci trebuie să depășească mai multe sentimente dureroase și urâte pe parcursul evoluției lui. Aceasta îi poate îngrijora pe părinți,

dar de obicei totul decurge bine. Și tocmai prin intermediul acestor sentimente, va descoperi el care îi sunt propriile limite. Atunci învață el cine este.

Când limitele sunt prea laxe

Dacă adolescentul tău beneficiază de prea puțină călăuzire, el va fi constrâns să ia niște decizii importante, pe care, în realitate, nu este capabil să le gestioneze pe cont propriu. Adolescentul nu se pricepe la sistematizare sau la planificare. Dacă te mulțumești să le spui: „Lecțiile sunt datoria ta“, atunci mulți dintre ei eșuează să își facă temele o săptămână întreagă. Ei nu vor ști să împartă temele de acasă în porții mici care pot fi gestionate ușor. În acest caz, ei nu învață nimic despre ce înseamnă să îți asumi responsabilitatea. Eșecul și umilirea sunt niște profesori jalnici.

Dacă te uiți la copilul tău și spui: „Acum ai crescut suficient de mare, încât să fii în stare să-ți porți de grijă“, atunci în scurt timp zilele lui se vor transforma în haos. Tinerii au nevoie de ajutor ca să găsească un echilibru și să-și pună în ordine viața lor.

Dacă nu există un adult care să-i ajute, atunci ei vor fi ușor de manevrat de către alți adulți din exteriorul căminului. Ei se vor îndrepta spre cei care sunt puțin mai mari, mai cool și eventual au fost lăsați, și ei, de capul lor.

Să fii în legătură cu copilul înseamnă să îi spui „tu însemni ceva pentru mine“. Dar dacă legătura dintre tine și copil nu există, atunci el va simți exact opusul. Adolescenții pot ajunge foarte repede să se simtă lipsiți de orice valoare. Inclusiv eu, care lucrez cu asta în absolut fiecare zi, încă sunt surprinsă de cât de repede se simt copiii mei ignorați și lipsiți de importanță.

Pericolul în a te simți lipsit de valoare este acela că poți foarte ușor să ajungi la concluzia că tu nu trebuie să ai grijă de tine. Aici se cască o prăpastie care ascunde variate modalități prin care poți să îți faci rău. De aceea este destul de periculos să stabilești pentru copilul tău niște reguli prea blânde.

Să stabilești niște limite constituie de fapt un mod de a-i arăta grija pe care i-o porți.

Este bine să fii speriat?

„Îi va prinde bine, doar așa va învăța“, îmi spune tatăl brusc atunci când discutăm despre fiica lui. Aceasta plecase la o petrecere la care nu i se dăduse voie. Apoi a fost jefuită de către o gașcă de tineri. Aceștia îi luaseră doar niște bani și telefonul mobil, dar experiența a fost cumplit de înfricoșătoare pentru ea.

Adolescenții pot ajunge în situații neplăcute, în care vor simți că pierd controlul. Eu am avut mulți clienți adolescenți care au făcut lucruri prostești, căutând distracție și recunoaștere, care au furat, s-au îmbătat ori s-au bătut. Și numitorul comun în toate aceste cazuri este: tuturor le-a fost extrem de frică. Mulți părinți sunt de părere că este un lucru bun ca adolescentul să se sperie și că aceasta îi poate prinde bine, căci își va învăța o lecție. Dar o lecție grea este bună doar dacă poate fi împărtășită și altora. Mulți tineri trec printr-o situație înfricoșătoare, dar nu au curajul să vorbească despre ea. Ei se tem să nu se facă de rușine în fața celor de-o seamă cu ei și le este teamă să nu fie certați acasă. Atunci aceasta va conduce la și mai multă însingurare și nesiguranță.

Frica nu este o forță care să te conducă înspre locuri prea bune. Frica te limitează, te închide și te face să te oprești. Atunci când copilul tău dă de greu, el are nevoie, mai mult decât orice altceva, ca tu să fii acolo pentru el. Are nevoie ca tu să faci față situației și să încerci să rezolvi situația cu înțelegere și nu prin a-l judeca pe el.

„Cum o să devină copilul meu un om în toată firea dacă eu trebuie doar să tolerez tot ceea ce face?“ m-a întrebat tatăl de pe canapea. Și eu i-am răspuns că nu este vorba să aprobe totul, dar să-i arate că el poate să înțeleagă totul și că poate să accepte experiențele prin care trece copilul. Tu reprezinți plasa de siguranță a copilului tău. Dacă tu nu ești acolo, el se prăbușește. Atunci vei obține un tânăr care se izolează sau devine receptiv la oricine din exterior care îi aprobă purtarea.

Nu te concentra pe lupte

După prelegerile publice, mi se pun adesea întrebări despre cum îi poți face pe adolescenți să ajute prin casă. Trebuie să recunosc sincer că nici eu nu am reușit asta și nici nu am fost prea preocupată de ideea aceasta. Adolescenții reprezintă o forță de muncă îndeajuns de jalnică. La această vârstă, ei duc la bun sfârșit sarcinile într-un mod mult mai prost decât au făcut-o înainte – și mai prost decât o vor face ulterior în viață. În același timp, nu mai este mult până când vor fi pe propriile lor picioare, deci le prinde bine să învețe anumite lucruri.

Într-un moment sau altul al vieții, trebuie să poată să pornească o mașină de spălat, să pregătească anumite mâncăruri și să strângă după ei. Ar fi foarte bine să îi rogi să facă anumite treburi în casă și să-i încurajezi, dar, dacă începi să le umpli ziua cu tot felul de munci și să faci un tabel în care trebuie să bifeze ce au făcut într-un document Excel, atunci cred că ești pe drumul greșit. Vă este oricum îndeajuns de dificil să conviețuiți în această perioadă.

Dar adolescenților le place să se facă utili. Ei au nevoie să fie utili. Tu trebuie să încerci să identifici acele arii în care ei pot face asta, indiferent dacă este vorba să facă niște cumpărături de la magazin, să scoată câinele la plimbare sau orice altceva ar mai fi de făcut. În același timp, nu trebuie să treci cu vederea anumite lucruri. Adolescentul tău va uita să bage laptele înapoi în frigider mult mai des decât o face în medie un om adult, dar asta se datorează faptului că el trece printr-o perioadă în care într-adevăr îi vine greu să țină lucrurile în ordine. Atunci când uită să bage geaca în dulap, să se șteargă pe picioare la intrare sau să-și sorteze lenjeria murdară, toate acestea se datorează stadiului lor de dezvoltare. Te vei lupta atunci cu natura lor, deci este important să înțelegi că nu va fi o luptă ușor de câștigat. Dacă te va preocupa tot ceea ce trebuie adolescentul să-și amintească și să învețe înainte să devină adult, atunci vor exista multe lupte acasă la voi. Cât ai zice pește, vă veți trezi în vâltoarea unor certuri din care nimeni nu are de câștigat nimic.

Nu fi preocupat de lupte și înțelege că actualul comportament al adolescentului nu este un indicator definitiv al omului care va deveni el când va fi adult. Treci cu vederea unele lucruri, dar întreabă-l din când în când dacă are timp să te ajute să pui masa pentru cină, întreabă-l dacă poate să dea cu aspiratorul atunci când observi că este cam mizerie. Și indiferent de calitatea muncii lui, trebuie să îi spui „mulțumesc“ după aceea, ceea ce îi va conferi sentimentul că este important în această comuniune în care sunteți voi, ca familie.

Fii flexibil

Unul dintre cei mai înstăriți oameni din Norvegia a scris odată despre cum a fost el în calitate de tată. A scris pasaje în care se critica cu jumătate de gură, dar un singur aspect l-a afirmat cu mândrie: negocierile privind ora de venit acasă pe care le-a dus cu fiica lui adolescentă. El lucrase în domeniul afacerilor toată viața și avea o filosofie de viață care susținea că ținta oricărei discuții este ca la finalul dialogului să rezulte doi câștigători. Motivul era acela de a se asigura că între cei doi interlocutori va exista încredere și pe viitor.

Era un mit, spunea el, faptul că trebuie să fii unul dintre acei oameni de afaceri clasici, de tip macho, care negociază în forță și fără milă. Încrederea este adevăratul aur ce se cerne din fiecare dialog. În familia lui, fiica lui împreună cu el au stabilit o anumită oră de revenit acasă, dar ulterior, această regulă a condus la multă frustrare din partea fetei. Într-un final, el s-a așezat și a stat de vorbă cu ea, a întrebat-o care este problema de fapt, și astfel ea i-a povestit că toate prietenele ei aveau voie să stea afară cu o jumătate de oră mai mult, astfel că puteau lua ultimul autobuz din oraș spre casă. Însă ea era nevoită să vină acasă singură, având mereu sentimentul că este diferită de ceilalți.

Indiferent
ce zice un
adolescent, tu în
continuare îi vei fi de ajutor
pentru citirea hărții după care se
orientează în viață. Tu ești adultul
care a văzut ce este necesar pentru
a găsi un oarecare echilibru în viață
și care a învățat câte ceva despre
consecințe; tu ești cel care știe
mai multe despre lumea
exterioară.

Tatălui i-a venit foarte ușor să-i dea dreptate fiicei lui că ar fi mai bine să vină acasă puțin mai târziu. Astfel ea venea însoțită de cineva, în plus, putea simți că a câștigat într-o negociere. Tatăl, în schimb,

trebuia să-și sacrifice o jumătate de oră în plus pentru a o aștepta în weekenduri, dar, în același timp, o știa puțin mai în siguranță. Aceasta a fost o afacere bună și în cartea lui a constituit o dovadă că merită să porți un dialog și să cauți un loc în care există doi câștigători.

Ca părinte, vor exista totuși câteva limite pe care le-ai stabilit și pe care trebuie să le menții active. Este sarcina ta să iei decizii care nu sunt neapărat populare, dar pe care le consideri corecte pentru copilul tău. În același timp, există un mare câștig dacă te raportezi la lumea reală, pentru a putea discuta despre ceea ce este bine sau rău sau despre ora de venit acasă. Iar dacă există o soluție mai logică, e bine să-i dai dreptate și adolescentului tău din când în când. Un bun lider are directive ferme, dar poate fi și flexibil.

Faceți ceva frumos împreună

Tocmai pentru că există atât de multe întrebări legate de limite, atât de multe aspecte care trebuie discutate, este extrem de important ca relația dintre tine și copilul tău să aibă și alte valențe. Lor le place când faceți lucruri împreună. Nu trebuie să fie ceva măreț, dar spre exemplu puteți să urmăriți împreună un film, un meci de fotbal sau un concert. Sau poate să mâncați un bol de cereale împreună. Asta înseamnă să căutați împreună aceste mici momente petrecute în rutina de peste zi, în care tânărul să simtă: „Hm, de fapt tu faci asta pentru mine“. Soțul meu l-a dus pe fiul lui vitreg cu mașina la cursul de golf săptămână de săptămână. El niciodată nu a devenit un jucător excelent; în schimb, ei au obținut o relație mult mai bună.

Dacă ai un adolescent care s-a izolat în cameră și nu are puterea să iasă afară și dacă nu există nicio legătură între voi, atunci va fi bună orice fel de activitate inventați pentru a vă petrece timpul împreună. Orice ajută. Poate vă opriți să mâncați niște burgeri în drum spre casă; sau poate vă uitați la un film care vă place amândurora. Caută aceste lucruri micuțe pe care le puteți savura împreună și care vă reamintesc că în viață este vorba și despre altceva decât farfurii care așteaptă să fie spălate sau despre alte obligații frustrante ce trebuie onorate.

PĂRINTELE NEPOPULAR

Dacă sunteți doi părinți care cresc un copil, relația cu el va fi diferită pentru fiecare dintre voi. De regulă, unul dintre voi va avea o legătură mai puternică cu acesta.

Adolescentul, de cele mai multe ori, are dificultăți cu părintele de același sex. Motivul este destul de simplu: el se compară cu părintele cu care seamănă mai mult. Copilul încearcă să devină o versiune mai bună a tatălui său sau a mamei sale, și poate că tu ești cel care trebuie să suporte critica, chiar dacă tocmai tu ești cel care ai avut cea mai bună relație cu el în anii de școală generală.

Această etapă este dificilă pentru părinți și soluția este să continuați să vă respectați unii pe alții. Să vă amintiți că amândoi îi oferiți ceva frumos acestui adolescent sau acestei adolescente.

Soții sau partenerii care se descurcă mai bine sunt de obicei cei care încearcă să-i privească pe cei din jur ca pe o echipă. Legătura cu copilul este ceva delicat și cel mai important este ca unul dintre voi să reușească să o creeze.

Dacă un părinte își crește copilul singur, va observa că este fie acceptat, fie exclus – în mod alternativ. Poate fi greu să fii singurul responsabil pentru ca legătura să rămână activă. Într-un fel, este vorba despre a fi și mai inteligent decât ceilalți părinți. Tu, ca părinte singur, trebuie să repari lucrurile atunci când ele sunt greșite, trebuie să înțelegi atunci când ceva este dificil și să faci tot ceea ce fac celelalte mame și ceilalți tați, dar fără a avea posibilitatea de a lua o pauză și fără ajutorul vreunui partener. Dacă știi pe cineva care poate să ofere o mână de ajutor constantă și stabilă, acesta este momentul de a-ți aduce un aliat. Apropierea de un alt adult și ajutorul la teme sau la lucruri practice vă prind bine – și ție, și copilului tău.

DEZVOLTAREA CREIERULUI – a venit momentul să devină puternic!

Noi ne naștem cu toate celulele nervoase de care avem nevoie. După aceea, petrecem următorii 20 de ani ca să formăm conexiuni între ele. Conexiunile se creează în mai multe salturi: până la vârsta de trei ani se întâmplă atât de multe schimbări, încât este greu să ținem pasul. Al doilea salt se petrece la vârsta de șapte ani, atunci când copilul începe să se vadă pe sine mai mult din exterior: el se compară cu alții și formează conexiuni logice între idei. La vârsta de 11 ani vine un nou val de conexiuni și copilul învață atât de rapid în această fază, încât mulți se întreabă când se va opri. Părinții devin foarte optimiști pentru copiii lor, dar apoi vine o oprire bruscă, în jurul vârstei de 13 ani.

Aceasta îi surprinde pe mulți părinți. Până atunci, creșterea numărului de conexiuni din creierul copilului a fost enormă, dar apoi se pare că este necesară o sistare. Creierul intră ulterior într-o fază a sortării. Pentru a deveni puternic și pentru a funcționa optim, creierul desființează conexiunile care nu mai sunt folosite, astfel încât cele care într-adevăr sunt active să dobândească o forță mai mare. Creierul face pregătirile pentru viața de adult, dar această sortare la nivel neuronal conduce la o funcționare mai deficitară în această perioadă. Acest aspect i-a enervat pe adulți vreme de mii de ani. Încă din Antichitate, oamenii s-au plâns de cât de „imposibili“ erau adolescenții. Ei uită mai ușor, se chinuiesc să învețe lucruri noi și par să fie leneși. În afară de aceasta, riscă foarte mult și evaluează prost situațiile. Mulți părinți pot avea senzația că au făcut o treabă proastă atunci când adolescentul manifestă dezinteres sau vine mereu de la școală cu bilete de atenționare de la profesori. Adevărul este totuși că aceste lucruri nu au legătură cu educația proastă, ci cu dezvoltarea creierului.

O mașină sport

Creierul unui adolescent este aproape ca o mașină sport. Este plin de forță, are capacitatea de a porni din loc în trombă, dar îi lipsește contactul important cu centrul de comandă. Frânele nu funcționează așa cum trebuie. Deocamdată, adolescenții nu întrunesc condițiile necesare pentru a controla forța de sub capotă. De aceea sentimentele lor explodează în toate direcțiile și de aceea pot face lucruri pe care

noi, adulții, le percepem drept lipsite de sens.

Explicația este că acele părți ale creierului care se maturizează ultimele sunt tocmai conexiunile cu centrul de comandă aflat în cortexul prefrontal. În această porțiune a creierului noi analizăm, evaluăm informațiile și facem planuri. În această parte a creierului se formează idei precum: „Hm, poate nu este o idee prea bună“, chiar dacă impulsul încă ne dă ghes. Tot aici pâlpâie semnalul de alarmă. „Ce se întâmplă dacă sar în apă de aici?“ „Ce pățesc dacă beau toată sticla asta?“ Adolescentul nu are o conexiune extraordinar de eficientă cu această regiune cerebrală legată de decizii. De aceea mașina sport o ia uneori razna.

Oare asta înseamnă că tinerii sunt proști? Nu, pentru că, de fapt, creierul trebuie să treacă prin tot acest proces. Acest proces va duce la acordajul fin al creierului, conexiunile din el îmbunătățindu-se și crescând în viteză. Natura ne oferă un creier mai bun și mai eficient, dar tot ea face ca noi toți să trecem prin această perioadă. Nu există rută ocolitoare. Ca părinte, tu ești martorul care vede un creier care face exact ceea ce trebuie să facă și care este pe cale să devină fantastic. În curând, sinapsele vor fi toate la locul lor.

Este perfect normal și va trece.

Atunci când copilul are 16-17 ani, se petrece o nouă creștere marcantă a creierului. Sortarea și eliminarea conexiunilor neuronale nefolositoare s-a încheiat și acum tânărul se întoarce în forță, cu posibilitatea de a asimila noi opinii și cu o capacitate de înțelegere mai mare. Nivelul de procesare cerebrală este înalt și mulți tineri se simt adulți încă de la 18 ani. Dar chiar dacă cercetătorii sunt de părere că dezvoltarea creierului este completă pe la finalul adolescenței, metodele de cercetare moderne au demonstrat că ultimele cărămizi ale construcției sunt așezate de abia după 20 de ani. De abia atunci începe un om să-și înțeleagă propria identitate și să capete o imagine clară de sine. Biologic vorbind, de abia atunci devenim noi adulți; în plus, pentru băieți, această etapă are loc câțiva ani mai târziu decât pentru fete.

Trece mult timp până devii om mare.

Țineți-vă de învățătură!

Mulți sunt de părere că a-l învăța ceva un adolescent este ca înotul împotriva curentului. Aici există două aspecte care merită reținute.

Primul este acela că, de fapt, creierul se dezvoltă atunci când este folosit. Faptul că stați în bucătărie cu cărțile de matematică și mai rezistați încă puțin oferă creierului adolescentului posibilitatea de a reține informația respectivă. Atunci când adolescentul este complet blocat la un exercițiu și se simte neputincios, este important să nu îl lași să renunțe. „Eu sunt alături de tine și rezist oricât este nevoie până când îi dăm de capăt“ — acesta este un mesaj care are forța necesară să schimbe, pentru întreaga viață, modul în care cineva se străduiește și învață.

PENTRU DEZVOLTAREA CREIERULUI SUNT NECESARE ATÂT SIGURANȚA, CÂT ȘI STIMULAREA. TINERII AU NEVOIE DE UN LOC SIGUR ÎN CARE ESTE PLĂCUT SĂ EXERSEZE, SĂ ÎNCERCE, SĂ REPETE ȘI, EVENTUAL, SĂ REUȘEASCĂ.

Al doilea aspect de reținut este că un creier are nevoie de sentimentul de siguranță pentru a-și atinge potențialul maxim. Asta înseamnă să creați un loc în care tinerii pot exersa în siguranță, pot greși, pot povesti și pot încerca din nou. Atunci creierul formează conexiunile corecte. Faptul că rezișți alături de copil până își termină temele, faptul că îi transmiți informații, discutați și îți etalezi atât cunoștințele, cât și lacunele – aceste lucruri sunt foarte importante pentru un adolescent. Siguranța este asemenea unui combustibil pentru dezvoltarea creierului. Faceți o pauză, dați cărțile de matematică la o parte și mâncați ceva bun împreună, în timp ce discutați puțin despre altceva. Momentele plăcute sunt acum mai importante decât în orice altă perioadă. Dacă tu le arăți calea cea bună, atunci asta va da rezultate. Într-un final.

Învățatul înseamnă și anduranță.

Nu doar cunoștințele școlare se sedimentează în creier în anii adolescenței. La fel de important este și cât de bine sunt înțelese și gestionate sentimentele (dar important e și modul în care acestea conduc la anumite gesturi). Într-un fel, aceste elemente sunt

întrețesute în toate momentele pe care le petreci alături de adolescentul tău: ele sunt prezente atunci când el își face temele, atunci când mâncați prânzul, precum și atunci când, într-o noapte, vine prea târziu acasă. Tinerii au nevoie să învețe că vremurile grele trec, că furia este o forță care poate fi folosită în mai multe modalități și că uneori este bine să ceri ajutorul altora – toate aceste aspecte ne ajută să trăim mai bine cu sentimentele noastre. Informația aceasta se asimilează încet în perioada efervescentă de învățare din adolescență. Rezistă! Fii convins că învățăturile pe care tu i le dai acum creează un viitor tânăr plin de viață care se descurcă mai bine în lumea în care va păși în curând.

Să ții minte ce ai de făcut

Mulți se îngrijorează pentru că li se pare că adolescentul nu face niciodată lucrurile așa cum au fost planificate. Tu pleci de acasă după ce i-ai dat indicații clare despre ce să facă și, până când te întorci, el nu a mișcat un deget. Sarcinile școlare au aceeași soartă: în seara precedentă, după ce n-a făcut nimic peste zi și a ajuns să aibă prea multe teme de făcut după cină, i-ai spus că trebuie să își planifice mai bine ziua de lucru. În seara aceasta, ajuns în aceeași situație, adolescentul îți spune cu jumătate de voce că a uitat de sfatul tău.

Am auzit mulți părinți povestindu-mi astfel de episoade care îi fac să-și piardă răbdarea, dar există o explicație pentru acest fenomen: memoria are cele mai fine acordaje și are multiple componente. Părticica aceea care este responsabilă cu a-ți aminti ce trebuie să faci se maturizează ultima în procesul de dezvoltare cerebrală. De aceea planificarea este mult mai dificilă în anii adolescenței decât în etapele viitoare ale vieții. Tu nu ai un adolescent rău. Atâta doar că, în creierul său, unele conexiuni neuronale sunt mai greu de făcut decât altele.

În curând va fi mai bine.

Când vi se pare că nu mai zăriți luminița de la capătul tunelului în ce privește toate aceste probleme, de la testele de matematică până la meciurile de fotbal și făcutul curățeniei în camera lor, atunci înseamnă că urmează să se petreacă ceva minunat în creier. Copilul se străduiește atât cât poate.

Copilul ascultător și ordonat

Vorbeam despre copiii dezordonați într-una dintre prelegerile mele, într-un oraș de dimensiuni medii din Norvegia, când unul dintre părinți s-a ridicat în picioare și a spus: „Întotdeauna se vorbește atât de mult despre tinerii dezordonați și uituci, dar acasă la noi este fix pe dos. Fiica mea așază farfuriile în bufet, totul este curat, iar la școală excelează. De fapt, ne exasperează pe toți cu asta!“

Există tineri care se nasc cu ordinea în sânge și care petrec conștiincioși atât de multe ore la teme, încât aproape că te înnebunesc. Dar de vreme ce ei nu sunt dotați, din punctul de vedere al dezvoltării cerebrale, pentru o astfel de muncă, pe ei îi costă foarte mult efort. Ca părinte, trebuie să îi arăți atunci și altceva: că este posibil să muncești într-un mod isteț, că poate nu vei obține cele mai bune rezultate dacă studiezi ore în șir. Trebuie deci să îi arăți că lumea nu se va sfârși dacă mai aruncă un pulover pe podea.

Poți pune accentul pe eforturile pe care el le depune în mod conștiincios, dar în același timp poți să lucrezi alături de el, ca să te asiguri că eforturile lui nu devin copleșitoare. Dacă un copil devine prea strict cu el însuși la această vârstă, înseamnă că undeva în apropiere există niște gânduri și sentimente dureroase. Cel mai bine ar fi să cultivați simțul umorului și momentele frumoase petrecute împreună, adică acele clipe în care nu există nicio activitate planificată. Oferiți-i suficient timp liber în care el să aibă posibilitatea să respire. Ulterior, copilul își va găsi propriul echilibru.

ÎNDEAJUNS DE BUN

Toți părinții greșesc. Dacă ești de părere că a fost greu să faci totul corect atunci când copilul a fost mai mic, nici acum lucrurile nu vor fi mai simple. Adolescentul nu va fi la fel de preocupat să facă lucrurile care te fac pe tine fericit, el nu va mai veni în întâmpinarea ta așa cum vin copiii de vârste mai mici. Zilele mai proaste sunt imposibil de ocolit: sentimentul acela apăsător de după o ceartă, sentimentul îndoielii că poate nu ar fi trebuit să pui piciorul în prag atunci când ai făcut-o. Unii părinți se supără uneori la gândul că nu și-au ghidat suficient copii, alții stau cu copiii lor să-și facă temele până când aceștia din urmă izbucnesc în lacrimi. Majoritatea părinților de adolescenți vor simți uneori că sunt niște modele jalnice pentru puștii lor.

În astfel de situații, tu trebuie să reții următorul aspect: ceea ce are într-adevăr însemnătate, ceea ce îți conferă ție o notă bună pentru realizarea sarcinii tale de părinte, este să eviți marile greșeli.

Dacă ajungi să treci la un atac fizic, dacă devii atât de dur, încât mereu se lasă cu

certuri, dacă singurele lucruri pe care i le spui adolescentului sunt nemulțumirile și corecțiile tale, atunci te afli pe un teren periculos.

Același lucru este valabil și pentru metoda opusă: dacă tu renunți să-l mai ajuți pe adolescentul tău, dacă tu spui că este imposibil să lucrezi cu el și crezi că el este îndeajuns de mare să înfrunte consecințele de unul singur, atunci se aprind beculețele roșii de alarmă.

Dar dacă te situezi oriunde între aceste puncte, ești de fapt într-un loc bun. Cu siguranță că vei avea îndoieli, probabil că vei simți că te-ai rătăcit, că nu mai ajungi la propriul tău copil sau că el nu vrea să mai aibă de-a face cu tine – toți părinții de adolescenți sunt încercați de aceste sentimente. Este inevitabil. Și dacă, dintr-un motiv sau altul, încă nu ai aflat asta, în curând vei înțelege totuși că nu există părinți perfecți.

Copilăria și adolescența reprezintă o cursă lungă.

Atunci când treci prin cele mai rele zile, este bine să reții că este arhisuficient să fii „îndeajuns de bun".

3. SENTIMENTE GRELE

Probabil că până acum ai avut impresia că îți cunoști bine copilul. Știi cum reacționează de obicei, ce îl enervează, ce îl liniștește, care sunt glumele prostești care îl fac să râdă. Tu știi cine este el.

Dar apoi se întâmplă ceva.

Este ca și când cineva ar acționa un întrerupător și sentimentele se aprind în culori noi, puternice și fosforescente. Durerile devin mai profunde, supărările mai puternice și furia mai sălbatică. Un adolescent se poate simți, de asemenea, infinit de prost, înecat în sentimentul rușinii, complet captiv și lipsit de viitor. Extrem de deznădăjduit. De parcă, dintr-odată, toate sentimentele ar prinde o viteză mai mare.

Există mai multe motive pentru care se întâmplă asta. Hormonii colcăie în corp, creierul trece prin aceste procese intense de dezvoltare și adolescentul încearcă din răsputeri să se înțeleagă pe sine. Aceasta face ca nuanțele să devină mult mai pronunțate.

Și, astfel, este firesc ca situația să devină mai greu de gestionat – atât pentru tine, cât și pentru adolescentul tău.

Un nou sentiment

Este posibil să identifici aproape cu exactitate ziua în care începe pubertatea în familia voastră. Este momentul acela când copilul te întreabă: „Trebuie să te îmbraci cu chestia aia?“ sau „Am cumpărat canapeaua aia de la târgul de vechituri? Nimeni altcineva nu mai are așa ceva!“ Fiul meu a venit acasă într-o zi și a descoperit că era extrem de jenant că noi locuiam la apartament. „Toți ceilalți locuiesc la casă, mamă!“ mi-a spus el.

Noul și puternicul sentiment pe care îl au este acela de a se îndepărta de ceea ce le este familiar. Etapa aceasta face parte din proiectul lor, ei fac asta pentru a se descoperi pe sine, iar familia în care au crescut și unde s-au simțit probabil bine este observată acum într-un alt mod. Acum ei caută versiuni mai bune, acum visează la altceva: la părinți mai cool, la obiceiuri alimentare mai bune, la o bucătărie mai frumoasă, la o atmosferă mai degajată, la o mașină mai bună.

„Ai plâns?“

Odată cu sentimentul acesta, rușinea se ivește, și ea, mai puternic decât oricând. Adolescentul o resimte mult mai intens decât adulții sau copiii mai mici.

ADRESAȚI-LE ADOLESCENȚILOR ÎNTREBĂRI DESCHISE. ARĂTAȚI-VĂ INTERESUL FAȚĂ DE CE GÂNDESC EI, FĂRĂ SĂ-I CULPABILIZAȚI SAU SĂ TRAGEȚI CONCLUZII ÎN LOCUL LOR.

Majoritatea părinților au trăit acea experiență în care au fost dați la o parte de copilul lor adolescent, de teamă ca nu cumva părintele să descopere ce făcea copilul lor. „Dacă mă vede cineva?“ – acesta este un refren pe care adolescentul îl repetă neîncetat în mintea lui. Lungi perioade, ai senzația că el se ascunde de tine ca să nu fie văzut și descoperit – pentru el, teama de privirile altora poate fi uneori paralizantă.

Nu este chiar atât de ciudat. Rușinea este atât de puternică, încât sentimentul acesta te urmărește toată viața, el țese fire de oțel în pieptul tău și creează amintiri care abia dacă pot fi mărturisite altcuiva.

Un prieten de-ai mei a crescut într-un orășel la distanță de câteva ore de mers cu mașina până la Oslo, dar el nu fusese niciodată în oraș înainte de liceu, când s-a dus cu clasa la un spectacol de teatru, la Frații cu inimă de leu de Astrid Lindgren. Înainte de piesă au luat masa în oraș și apoi au fost lăsați de voie o oră, ca să facă ce vor. Fetele au luat-o la fugă la cumpărături, în timp ce grupul de băieți, într-un final, puțin indecis, a intrat în câteva magazine. Au aterizat astfel într-o librărie unde se făceau reduceri la cărți, iar acolo prietenul meu a rămas locului, răsfoind o carte care evident era pentru adulți. Fotografiile erau foarte îndrăznețe și el a fost așa de acaparat de ele, cum numai un băiat de 14 ani poate să fie. Deodată i-a văzut pe ceilalți băieți ieșind din magazin, iar de teamă să nu se rătăcească,

a luat-o la fugă după ei. De panică, a uitat că încă avea cartea în mână, alarma s-a declanșat și el a fost oprit de doi paznici care l-au dus în camera din spate. Acolo i s-a spus că vor chema poliția, că părinții trebuiau să vină să-l ducă la centrul de protecția copilului. El plângea în hohote. El era captiv într-o încăpere plină de adulți care nu ascultau ceea ce încerca el să povestească. La final, unuia dintre angajați i s-a făcut milă de el, a spus că nu va raporta incidentul și astfel, în cele din urmă, i s-a dat voie să plece. Cu ochii mari și năucit, a ieșit pe strada principală unde s-a întâlnit cu prietenii lui. Ei nici nu remarcaseră lipsa lui. „Ai plâns?“ l-au întrebat ei suspicioși. El a negat. „Evident că n-am plâns“, le-a răspuns el și nu le-a povestit nimic despre cele întâmplate. Mai târziu, nu a fost în stare să rețină nimic din piesa de teatru, deoarece era în continuare șocat.

Atunci când a ajuns acasă, a povestit ce i s-a întâmplat, dar singura întrebare pe care i-a pus-o tatăl lui a fost ce căutase el într-o librărie. El nu a îndrăznit să mărturisească ce fel de carte îi captivase atenția.

A durat mai mulți ani până când s-a dus din nou în Oslo. Ca adult, el simțea în continuare neplăcerea răsfoirii unei cărți într-o librărie. Rușinea funcționează astfel: îl face pe om să plece capul, să se ascundă, să se eschiveze.

Dacă cineva și-ar fi dat seama ce se întâmplase, dacă cineva i-ar fi explicat că o astfel de întâmplare nu este sfârșitul lumii, atunci prietenul meu în mod garantat ar fi avut o relație mai bună și cu Oslo, și cu cărțile care au fotografii cu bărbați pe jumătate dezbrăcați.

La un moment dat, adolescentul tău va ajunge cu siguranță la o petrecere greșită, în grupul greșit sau în patul greșit, dar astfel de lucruri se întâmplă. Nu este necesar ca aceste lucruri să lase urme permanente.

Dacă tu, ca adult, îi arăți imediat după respectiva gafă că este posibil să păsești mai departe, că poate dintr-o astfel de experiență va învăța ceva bun, atunci îl ajuți pe copil să înțeleagă prin ce a trecut.

Nu trebuie niciodată să apeși și mai tare pe butonul de activare al rușinii. Adolescentul oricum apasă acel buton atât de tare, încât e mai mult decât suficient. Eu sunt conștientă că poate nu întotdeauna vi se pare că așa ar trebui procedat, dar rușinea este unul dintre cele mai pronunțate sentimente ale adolescenței. Și are un imens potențial dăunător.

Rușinea la adolescență
este mai intensă acum
decât la alte vârste. Poate
tocmai pentru a proteja acest
proiect fragil care presupune
dezvoltarea identității și a sexualității.
Rușinea te apără de privirile acelora
care te judecă, într-o perioadă în
care tu nu suporți să fii judecat.
Lucrurile trebuie lăsate să
încolțească în pace.

Pericolul pe care îl prezintă rușinea este că ea te duce în direcția disperării și a neajutorării. Prăpăstiile devin mai mari, îndoiala devine mai acută.

Nimeni dintre cei apropiați, în afară de noi, părinții, nu poate să scoată adolescentul din ascunzătoarea lui. De aceea alinarea și apropierea sunt mai importante în anii adolescenței decât în orice altă fază. Doar cei cu adevărat apropiați pot să înțeleagă și să suporte îndoiala de sine a unui adolescent.

Croiește-ți drum către sentimente

Sentimentele unui tânăr pot varia mai rapid și mai violent decât la noi, adulții, dar asta nu le face mai puțin reale. Și exact ca la sentimentele tale, și sentimentele tânărului se iscă dintr-un motiv. Uneori, ele sunt generate de lucruri simple, cum ar fi oboseala și foamea, alteori sunt generate de lucruri care li se întâmplă. Sentimentele pot avea justificări mai mult sau mai puțin bune, dar

întotdeauna există ceva care le descătușează.

Dacă tu le înlături prin a spune: „Da, da, așa este când ești adolescent“, atunci acesta nu va fi un răspuns îndeajuns de bun. Atunci îl lași pe copil complet singur. Totuși trebuie să-ți reamintești cât de importante sunt sentimentele în adolescență. Uneori îmi mai amintesc de ziua aceea în care prietena mea și cu mine stăteam pe jos, lângă intrarea de la metrou, iar ea tocmai fusese părăsită de iubitul ei. Îmi amintesc și acum chipul ei, în lumina felinarelor, în timp ce ea îmi spunea cu cel mai îndurerat glas posibil: „Vreau doar să fiu fericită“.

Atunci când lumea se prăbușește, nu ajută cu nimic să spui că mai are balta pește. Mai întâi, trebuie să înțelegi cu adevărat cum este să ai acest sentiment. Și apoi trebui să-l ajuți pe adolescent să treacă peste asta și să meargă mai departe.

Tu trebuie să asculți cu atenție ce ți se spune, fără să judeci.

Cu toții vor trece prin această etapă. Ținta noastră trebuie să fie aceea ca această trecere să nu se petreacă în prea multă singurătate și să nu lase prea multe răni.

Evaluări greșite

Majoritatea părinților pe care îi cunosc au trecut printr-o variantă sau alta a următoarei scene: tu intri în camera adolescentului, în care el se relaxează. Poate că te uiți puțin cam îngrijorat la el, te gândești la tema de la engleză care trebuie să fie gata până mâine și îl întrebi ce mai face. Aduni câteva haine de pe jos sau muți discret o farfurie pe biroul lui. Și, dintr-odată, adolescentul răbufnește furios. Atunci îți va spune că tu ești mereu supărat, că mereu stai cu gura pe el, că îl zgândări și îl bați la cap cu temele.

Ce se întâmplă?

În perioada pubertății, adolescentul face evaluări greșite ale sentimentelor celorlalți. Atât copiii, cât și adulții abia își dau seama dacă ceilalți sunt înfricoșați, frustrați, supărați sau enervați. Dar adolescentul are o tendință de a interpreta toate sentimentele drept supărare, așa că se simte atacat foarte repede. Rezultatul este că el intră într-o stare de defensivă manifestată prin supărare, iar apoi începe războiul în tranșee. Din ce motiv se întâmplă așa, nu știu. Poate că interpretarea sentimentelor necesită multă putere și adolescenții nu dispun de energia necesară în acest stadiu? Ei sunt deseori obosiți și

dezorganizați. Poate că au niște trăiri atât de dificil de înțeles la această vârstă, încât automat se gândesc că alții sunt supărați pe ei?

Eu cred că este vorba despre proiectul la care ei lucrează acum: tinerii au nevoie să caute idei și soluții noi. Ei au nevoie să se gândească la părinți și la alți adulți și să le observe lipsurile. Adolescenții se folosesc de aceste diferențe pentru a se descoperi pe sine. Atunci când îți întorc spatele, ei devin mai liberi să caute ceva diferit și definitoriu pentru ei.

Apoi se întâmplă ceva ce ți se poate părea de neînțeles: după cinci minute după ce te-au făcut cu ou și cu oțet, vor ieși din cameră de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic și te vor ruga să le dai bani pentru o pereche nouă de blugi. Cearta și furia par să fie date uitării — iar pentru el sau ea chiar au fost deja date uitării.

DACĂ ADOLESCENTULUI I SE OFERĂ PRILEJUL SĂ POVESTEASCĂ DESPRE CEVA CE ESTE DUREROS, ATUNCI NU VA SUFERI LA FEL DE TARE CA ATUNCI CÂND SUFERINȚELE SUNT ASCUNSE ȘI ȚINUTE SECRETE.

Amintirile noastre sunt organizate în funcție de sentimente, ca într-un sistem de arhivare. La pubertate, emoțiile se schimbă mai rapid și mai dramatic. Atunci când adolescentul care tocmai a zbierat la tine este încercat de un sentiment nou, de exemplu „Îmi trebuie o nouă pereche de pantaloni“, și vine la tine să-i dai bani, ai impresia că tot ceea ce s-a întâmplat în urmă cu cinci minute este complet dat uitării. Sentimentul anterior (furia lui) este deja departe. Aceasta este rețeta pentru neînțelegeri. Adolescentul vi se poate părea instabil, anormal, aproape străin.

Dar adevărul este că astfel de comportamente sunt cât se poate de obișnuite.

Îmi amintesc de un tată care se plângea că fata lui avea izbucniri de furie și că, la scurt timp după aceea, venea în poala lui și îi dădea o îmbrățișare. „Mi se pare ceva fals, de parcă ar încerca să mă păcălească“, mi-a zis el. Eu i-am explicat că nu este chiar așa și că ea doar acționa în conformitate cu sentimentul pe care îl avea în acel moment. Acest drum scurt de la supărare la iubire i se poate părea nefiresc unui adult, dar este atât de firesc pentru tineri, încât nici nu trebuie să-ți bați capul cu asta. Astfel, părinții trebuie să accepte că aceste treceri de la un sentiment la altul se întețesc. Așa se va întâmpla când copilul are în jur de 13, 14, 15 ani, iar apoi apele se vor liniști.

Între timp, tu, ca adult, trebuie să eviți să duci lupte de uzură cu copilul, pentru că acum tu ești cel care nu trebuie să se lase purtat de emoții, crezând că este prost înțeles.

Și poate trebuie să-ți asiguri copilul iar și iar că, de fapt, nu ești supărat. Poate ți se pare puțin ciudat, dar este foarte necesar.

Prin urmare, când iese din camera lui și cere bani pentru pantaloni, ai putea în schimb să prinzi șansa de a verifica puțin în ce stadiu se află cu temele: „Da, poate că ți-ar trebui niște pantaloni noi. Și apropo, cum a rămas cu tema la engleză? Ai reușit să scrii ceva la ea?“

VLĂGUIT ȘI OBOSIT...

Cât de obosit poți să fii la vârsta adolescenței? Și cât de bolnav? Răspunsul este: *foarte obosit* și *foarte bolnav*. Adolescentul se îmbolnăvește mai ușor și unii dintre ei își plâng singuri de milă atunci când li se întâmplă pentru prima dată. Dar asta nu este din cauza alimentației proaste, a statului prea mult într-un loc sau a unei epuizări din prea multă muncă.

Cauzele principale sunt schimbările mari și solicitante prin care adolescenții trec atât din punct de vedere fizic, cât și mental.

Te obosește să ai un corp care crește și se modifică. Sistemul imunitar se slăbește și crește cu atât mai mult nevoia de a fi bătut pe creștet și de a primi o ceașcă de ceva cald.

O mare parte din grija pe care i-o arăți la vârsta aceasta constă în a-i zâmbi copilului obosit și în a-l îngriji pe cel care este bolnav. El are acum nevoie de aliați care să reziste alături de ei în cele mai grele clipe.

IDENTITATEA

Sentimentul de apartenență și sentimentul că există un loc al tău în această lume sunt la fel de importante acum ca pe parcursul întregii copilării. Dar într-un moment sau altul în acești ani, situația va deveni mai complicată în majoritatea familiilor. Și asta se întâmplă chiar dacă părinții le lasă tinerilor un spațiu al lor și chiar dacă se adaptează cât pot de bine și suportă turbulențele adolescentului.

Aceasta nu se întâmplă doar în cadrul familiei: copilul tău poate să fie preocupat să-ți relateze de ce nu se integrează, de ce nu poate să facă parte din echipa de handbal sau să se întâlnească cu gașca de prieteni pe care o are dintotdeauna. În schimb, el începe să încerce să se integreze în medii complet noi sau se poate închide în el, ajungând să stea singur în camera lui, în fața calculatorului. Asta poate să vi se pară și copleșitor, și dramatic, iar majoritatea părinților o iau personal. „Nimic nu îi mai place la noi“, se plâng ei.

Noi, oamenii, suntem creați să conviețuim. Noi avem nevoie să ne identificăm cu cineva, să-i găsim pe cei care seamănă cu noi, pe cei cu care suntem la fel. Până acum, acest aspect a fost foarte important pentru copilul tău. Iar el s-a folosit de relația cu tine, ca părinte, pentru a se cunoaște mai bine și a se simți mai bine. Dar acum se întâmplă ceva nou: copilul vrea să se simtă special, să fie diferit – doar el însuși. Această fază de dezvoltare a identității este însoțită de o criză în pubertate. Din multe puncte de vedere ai putea spune că faza de coabitare drăgăstoasă dintre tine și copil s-a încheiat. Poate ți se pare dificil faptul că el poate acum să stea la distanță de tine, dar trebuie să știi că el este absolut nevoit să o facă. El trebuie să-și descopere propria identitate și atunci nu îl ajută cu nimic dacă voi ați fost niște super-părinți și dacă în familia voastră a avut cele mai bune valori morale din lume. El are acum nevoie de distanțare.

Indiferent cum ar fi, există o probabilitate foarte ridicată ca el să devină aproximativ la fel cu voi. Într-o zi cu toții îmbătrânim și ni se va părea că în imaginea noastră din oglindă îi întrezărim pe părinții noștri. Dar mai întâi adolescentul trebuie să-și găsească micuțul său colțișor, propriul punct de vedere.

Tinerii sunt preocupați acum să devină oameni liberi și independenți. Este ceva ce face parte integrantă din viețile noastre. Aceasta nu este vreo revoltă sau vreo provocare.

De aceea părinții ar trebui să privească toate acestea cu curiozitate și să se întrebe: „Ce fel de om va crește oare?“ Și voi trebuie să lăsați lucrurile să se deruleze. Încercați să-l sprijiniți puțin mai mult și să-l ascultați mai atent. Nevoia de apropiere și de apartenență va exista oricum pe parcursul întregului drum.

După toate acestea va veni partea cu adevărat frumoasă: va fi ca atunci când o relație romantică se preschimbă într-o iubire adevărată. E ca atunci când îndrăgostirea fulgerătoare și admirația necondiționată se estompează, iar cei doi îndrăgostiți devin oameni independenți care s-au ales unul pe altul. Care țin unul la altul. Spre genul acesta de iubire matură se îndreaptă și adolescentul tău.

Eu nu spun că va fi ușor. Uneori, distanțarea lui ți se va părea îndeajuns de dureroasă, dar să știi că nu face asta cu intenția de a te înfrunta pe tine. El face asta pentru el însuși — deoarece este nevoit să o facă.

De abia după ce va fi descoperit cine este el, va putea fi darnic cu ceilalți.

Apoi va putea face compromisuri și va începe să se uite la cei din jur; și abia apoi vine reconcilierea, apoi vin planurile și zâmbetele, momente în care voi, amândoi, observați cât de asemănători sunteți de fapt.

LAUDE INDIRECTE

Adolescenții au nevoie de multă încurajare. „Rezistă!", „Fă-ți exercițiile!", „Citește mai mult!", „Vei reuși să rezolvi asta!" Totodată, aceasta este o vârstă la care majorității copiilor le displac foarte tare laudele. „Cât de priceput ești!" nu duce decât la un sentiment de rușine și copilul tău va crede că tu nu știi despre ce vorbești. Copilul tău te citește într-o secundă: el nu crede în laudele pe care i le aduci atunci când îl lauzi doar ca să fii politicos.

De aceea sunt necesare modalități mai bune de a-l lăuda. O soluție este să-i împărtășești entuziasmul atunci când ceva merge bine și când vezi că el este mulțumit de el însuși. Atunci poți vorbi concret, arătându-ți interesul pentru ceea ce s-a întâmplat: „Uau, gândește-te că ai țintit și ai ochit un punct care era aproape imposibil de atins!"

Dar cea mai eficientă laudă este atunci când reușești să-l faci pe adolescent să vorbească în termeni laudativi despre sine. Caz în care tu va trebui să-l întrebi ceva de genul următor: „Uau, ai trecut testul! Povestește-mi ce s-a întâmplat!" Atunci când cineva care s-a descurcat bine primește șansa să vorbească despre asta, vor exista două efecte: acea persoană se va simți bine cu adevărat și, apoi, va înțelege mai bine ce anume a reușit să facă.

Dacă ai posibilitatea, acordă-i suficient spațiu ca să „se laude singur" – fără să emiți judecăți de valoare, ci doar cu entuziasm.

4. LUCREAZĂ ASUPRA TIPARELor TALE DE REACȚIE

Când ai un copil adolescent înseamnă că privești în ochii propriei tale tinereți. Poate îți imaginezi că a crește un copil are legătură doar cu copilul, dar adevărul este că are legătură și cu tine din multe privințe. Fiecare stadiu de dezvoltare prin care trece copilul tău îți oferă o nouă posibilitate de a te reîntâlni cu tine. Cine am fost eu la vârsta aceasta? Cum am devenit cel care sunt acum? De ce fel de lucruri aș fi avut mai multă nevoie atunci și ce fel de experiențe ar fi trebuit să evit? Cum îți interpretezi propria copilărie și ce fel de adult alegi să fii este complet decisiv pentru ce fel de legătură reușești să formezi cu copilul tău.

Tocmai pentru că această vârstă este înțesată de mari sentimente și de schimbări bruște ale stării de spirit, este mai solicitant să fii părinte. Rolul de educator este complet altul acum față de atunci când copilul a fost mic. În același timp, cu cât raza ta de acțiune este mai mică, cu atât sarcina ta este mai importantă.

Propria ta adolescență, tot ce ai trăit, toate lucrurile de care te-ai temut sunt lucruri pe care le porți în suflet. De aceea ești nevoit să realizezi o sortare a fricilor în această perioadă. Dacă vrei să vii în întâmpinarea copilului tău și dacă vrei să-l ajuți, atunci trebuie să poți deosebi frica rațională și necesară de frica pe care o porți în tine ca urmare a propriilor tale experiențe nefericite.

Dacă vrei să păstrezi legătura dintre voi, trebuie să privești lucrurile clar. Tu trebuie să încerci să privești, ca adult, la cel sau cea care ai fost tu în adolescență. De abia după aceea vei putea să vii în întâmpinarea copilului tău cu înțelegerea, iertarea și calmul pe care el le merită.

O istorie îngropată

Sara stătea pe canapea în cabinetul meu, cu picioarele adunate sub ea și îmi povestea despre copilărie. A luat mult timp până să ajungă la această temă, de parcă întreaga copilărie ar fi fost un fel de peisaj întunecat și necunoscut în care i-ar fi fost teamă să pătrundă. Sara este a doua generație de descendenți dintr-o familie de imigranți. Menținerea echilibrului între două culturi pornește de la o întrebare la care este extrem de dificil să răspunzi când ești copil: cărei culturi îi

aparțin eu de fapt?

ADRESEAZĂ-I ÎNTREBĂRI DESCHISE ADOLESCENTULUI TĂU. MANIFESTĂ-ȚI INTERESUL FĂRĂ SĂ-L CULPABILIZEZI ȘI FĂRĂ SĂ IMPUI REGULI.

Oare a fost ea vreodată îndeajuns de bună — pentru cei de acasă și pentru cei din exterior? Totuși, Sara se descurcase bine, ea simțea că lăsase în urmă marile lupte de odinioară; acum era un om adult. Apoi a avut două fiice, care au ajuns la vârsta adolescenței și atunci a fost ca și cum vechile frici și amintiri dureroase au început să bolborosească printre dalele memoriei. Fiicele ei erau pe punctul de a deveni tinere femei și pentru Sara era dificil să vadă cum se conturează independența și sexualitatea lor.

„Simt că nu mai am acces la copilele mele“, mi-a spus ea prima dată când a venit la mine. Fiicele ei își închiseseră ușile camerelor și mama a rămas în camera de zi, cuprinsă de neliniște. Am discutat ședințe de-a rândul despre dezvoltarea fiicelor ei, am încercat să îi explic prin ce treceau fiicele ei și am abordat toate temele raționale imaginabile, dar într-un final am înțeles că nu era vorba despre fiicele ei. Era vorba despre ea însăși.

Până la urmă, mi-a povestit despre cum ea, cu rădăcinile ei din altă țară, a făcut tot posibilul să fie acceptată drept norvegiancă în clasa ei. Ea mi-a povestit cum își încălcase propriile principii sexuale în relațiile cu băieții mai în vârstă, deoarece ea crezuse că așa trebuia să facă. Era în mod vădit foarte revoltată în timp ce povestea, tremura în timp ce transpunea în cuvinte cum se simțise ea la vârsta de 14 ani.

Dacă tu ai fost abuzat sau dacă ți-ai lăsat încălcate propriile limite când ai fost copil, atunci este posibil să fi ținut acele lucruri ascunse în tine timp de ani în șir. Dar atunci când propriii tăi copii ajung în același punct în dezvoltarea lor, atunci când vezi cât sunt de copilărești, de nesiguri pe ei și de naivi, atunci este firesc ca toate amintirile pe care le-ai ascuns să revină la suprafață.

Sara știa prea bine cât de greu poate să fie să ai un corp care arată la fel de dezvoltat ca al unui adult, dar o minte care nu este la fel de coaptă. Ea știa cât de dificil poate să fie să înțelegi codurile, mai ales atunci când ești prins pe jumătate într-o altă cultură. Într-un final, chiar dacă nu a reușit să-mi povestească prea multe, a izbucnit în plâns. Am stat lângă ea, ținând în brațe corpul ei zvelt. Apoi am întrebat-o ce ar fi dorit să facă cineva pentru ea atunci când avusese 14 ani, pe vremea în care nu reușea să aibă grijă de ea însăși și nici de propriile ei limite. „Atunci mi-aș fi dorit să existe un adult care să mă vadă“, mi-a răspuns Sara. Cineva care s-o înțeleagă, care să-i spună că era pe punctul de a face ceva ce nu era necesar. Am vorbit o vreme despre părintele pe care nu l-a avut. Mama și tatăl Sarei se străduiau să se adapteze într-o țară străină, fiind nevoiți să asigure necesarul de bază, adică să facă fiecare zi acceptabilă. Ei au făcut tot ce le-a stat în putință, dar nu au avut nicio posibilitate de a înțelege sau de a stăvili cultura adolescenților cu care au venit în contact.

Sara și-a șters lacrimile. Am întrebat-o ce credea ea că ar avea nevoie

fiicele ei acum. Mi-a zâmbit. „Nu m-am gândit la asta, dar aș putea să le ofer ceea ce mie nu mi-au putut oferi părinții mei. Eu m-am gândit doar că este imposibil să evite nenorocirea prin care am trecut eu, am crezut că toate acestea trebuie să li se întâmple și lor“, mi-a mărturisit ea. Adevărul este că ea se afla într-o poziție unică din care să-și ajute fiicele, ea avea răspunsul pe care părinții ei nu l-au găsit niciodată: dispunea de o percepție diferită.

O perioadă de adolescență mai bună

Noi purtăm cu noi toate poveștile asemenea unor nori ce ne urmăresc; noi avem cicatrici și urme de lovituri. Am cunoscut mulți adulți care, în continuare, se luptă cu faptul că părinții sau școala i-au dezamăgit odată, cândva. O parte dintre adolescenți sunt azi mult prea cocoloșiți, altora li se dă drumul prea repede. Unii trec prin experiențe în care le sunt încălcate drepturile, dar în cu totul alte domenii din viață. Indiferent care este istoria ta, eu știu un lucru: tu nu ești mama ta și tu nu ești tatăl tău. Tu poți fi acel părinte la care copilul poate să vină, tu ești cel care are încredere în copilul său, tu ești cel care îi arăți drumul fără să creezi încărcături prea mari pentru el. Tu poți corecta și repara experiențele în care ți-a mers rău atunci când ai fost copil.

Acesta este unul dintre cele mai frumoase cadouri pe care i le poți oferi unui copil – o adolescență mai bună decât cea pe care ai avut-o tu.

Frica îți stă în cale

Atunci când Sara s-a întors la mine după două săptămâni, mi-a relatat că lucrurile s-au schimbat acasă la ei. Ea a vorbit mai mult cu fiicele ei decât vorbise în ultimii doi ani cumulat. Nu au vorbit despre ce se întâmplase cu ea sau despre ceea ce o înfricoșa mai tare; nu au discutat nici măcar despre sex. În schimb, ea le-a ascultat pe ele și s-a implicat în discuția cu ele. „Mi-am dat seama că eu nu le ascultasem înainte, deoarece în tot acest răstimp eu fusesem prinsă de dialogul cu mine însămi. Toate acele idei catastrofale despre ce experiențe le așteptau pe ele au stat în calea ideilor pe care fiicele mele au încercat să mi le comunice. Toată acea zarvă din sinea mea m-a împiedicat să le ascult când îmi istoriseau ceea ce se întâmpla la gimnaziu sau pe autobuz.“

Teama părinților stă destul de des în calea vieții copilului lor. Și cumva e de înțeles. Dar cu toții am avea de câștigat din încercarea de

a fi atenți atunci când se întâmplă așa ceva: trebuie să fim atenți când vechile tipare și sentimente din propria noastră adolescență își fac simțite prezența. Asta se poate întâmpla pe nesimțite sau foarte brusc, dar cheia rezolvării este să începi să investighezi acele sentimentele, să te oprești și să te întrebi: „Există ceva în prezent de care ar trebui să îmi fie teamă sau frica aceasta provine de altundeva?“; „Ce anume din mine mă face să simt asta?“

Această autoanaliză e greu de făcut, dar întotdeauna merită efortul. Dacă reușești să-ți filtrezi aceste temeri și să-ți observi propriile tipare de reacție, vei păstra legătura dintre tine și adolescentul tău. Aceasta este cea mai bună garanție pe care o poți avea că lucrurile vor decurge cât se poate de bine.

O șansă de iertare

Puțini oameni au istorii de viață la fel de dramatice cu cea pe care Sara o poartă în suflet, dar majoritatea dintre noi avem lucruri pe care le regretăm, lucruri de care ne-am fi putut lipsi. Inclusiv eu am trăit multă vreme cu sentimentul rușinii din adolescență, până la vârsta de adult. Atunci când am ajuns la 30 și ceva de ani, mi se întâmpla să spăl vasele și dintr-odată să-mi amintesc ceva prostesc ce am spus la vârsta de 15-16 ani. Aceasta a durat până când copiii mei au ajuns la vârsta respectivă. Atunci am văzut și eu cât de multe prostii poate să facă un copil ajuns la adolescență – și fără ca asta să însemne sfârșitul lumii. Copilul meu adolescent m-a ajutat să mă iert pe mine. Am înțeles, prin intermediul lui, cât de tânără și necoaptă fusesem atunci. Și am acceptat că anumite decizii pe care le-am luat atunci nu se mai puteau desface. Iar gândurile privitoare la ce s-a întâmplat atunci nu au mai fost la fel de dureroase.

Adolescenții reprezintă pentru noi, părinții, o nouă șansă de a înțelege, de a ierta și de a merge mai departe.

Capacitatea de a ne ierta pe noi înșine, dar și de a-i ierta pe alții este necesară pentru a trăi o viață fericită. Este valabil și în calitate de părinte.

Fii mărinimos atât cu copilul tău, cât și cu tine însuți.

CÂTEVA ÎNTREBĂRI LA CARE SĂ RĂSPUNZI:

1. Cine am fost eu la vârsta de 13, 16 sau 19 ani? Amintește-ți cum arătai atunci, cu cine îți petreceai timpul și cum te simțeai. Uită-te la fotografii, dacă ai.

2. Care a fost cea mai dificilă experiență pe care am trăit-o la vârsta adolescenței și cum m-a influențat ea – în bine și în rău?

3. Cu ce mi-aș fi dorit să mă ajute cineva atunci când eram adolescent(ă)? Cine mi-aș fi dorit să fie alături de mine pe atunci?

4. Atunci când am dificultăți să fiu un bun părinte pentru propriii mei copii, ce anume din ceea ce fac nu funcționează?

DEZVOLTAREA ADOLESCENTULUI – PE DIVERSE ETAPE DE VÂRSTĂ

Este ușor să te gândești la adolescență ca la ceva unitar, dar diferențele dintre un copil de 13 ani și unul de 17 ani sunt enorme. Există de asemenea mari deosebiri între modurile noastre de dezvoltare. Unii vor face anumite lucruri înaintea altora, dar cu toții vom ajunge în același loc într-un final, atunci când maturizarea se va fi încheiat. Diferența este deosebit de mare între fete și băieți. În medie, băieții încep pubertatea cu un an și jumătate mai târziu decât fetele. Acesta este motivul pentru care o fotografie cu adolescenții din clasa a noua vi se poate părea un grup bizar format din femei adulte și băieți. Această diferență este cu atât mai pronunțată cu cât fetele dobândesc o înfățișare adultă înainte de a fi îndeajuns de mature ca să își aleagă partenerii. Ele arată ca niște femei înainte să devină independente. Cu băieții este exact pe dos, pentru că ei par mai copilărești o perioadă mult mai îndelungată. Mușchii și aspectul masculin apar abia spre douăzeci de ani sau chiar mai târziu.

Pubertatea timpurie este o etapă pe care creierul trebuie să învețe să o gestioneze. Hormonii feminini sunt mai solicitanți când vine vorba de adaptare, față de hormonii masculini. Schimbările bruște sunt mai pronunțate și părinții fetelor pot avea senzația că ei au o muncă mult mai grea în acești ani. Pubertatea fetelor este mai scurtă, mai intensă și mai instabilă pe întreaga ei durată. Dar asta înseamnă și că pubertatea lor se încheie mai repede decât cea a băieților. Orișicum, diferențele individuale sunt mari. Eu nu cred că există vreun motiv pentru care să credeți că unii ar fi mai buni decât alții. Fiecare adolescent are propria lui istorie.

13-15 ANI:

Creierul face câțiva pași îndărăt, mai ales la nivelul regiunii cerebrale care este responsabilă de înțelegere și raționare. La această vârstă este posibil ca adolescenții să devină mai neîndemânatici, să aibă fluctuații ale dispoziției afective, să-și asume riscuri inutile și în general să fie mai individualiști. Pur și simplu se întâmplă prea multe deodată, iar ei sunt nevoiți să lase diverse aspecte deoparte. Noi vedem de asemenea cum copiii la această vârstă au dificultăți în a citi și a înțelege sentimentele altora – ei greșesc adesea atunci când încearcă să înțeleagă reacțiile altora.

Faptul că se descurcă mai greu pe mai multe paliere poate să fie foarte frustrant pentru adolescent, așa că ei își pierd ușor motivația și se simt adesea excluși. Părinții, profesorii și antrenorii trebuie să fie pregătiți pentru tot ceea ce va urma. În acest mod, veți putea înțelege scăderea motivației drept un semn pentru o perioadă dificilă prin care trece adolescentul, și nu ca pe o problemă de etică. În curând, toate acestea se vor rezolva.

15-17 ANI:

Adolescenții devin tot mai capabili să înțeleagă punctul de vedere al celorlalți, să observe lumea din jurul lor și să manifeste interes față de ea. După o perioadă în care le-a fost dificil să deprindă noi abilități, acum intră din nou într-un salt de învățare. Noile lucruri sunt deprinse mai ușor și aceste noi cunoștințe pot fi discutate și folosite. De aceea s-ar cădea ca voi să inițiați discuții cu ei și să ascultați bine ceea ce au să vă spună.

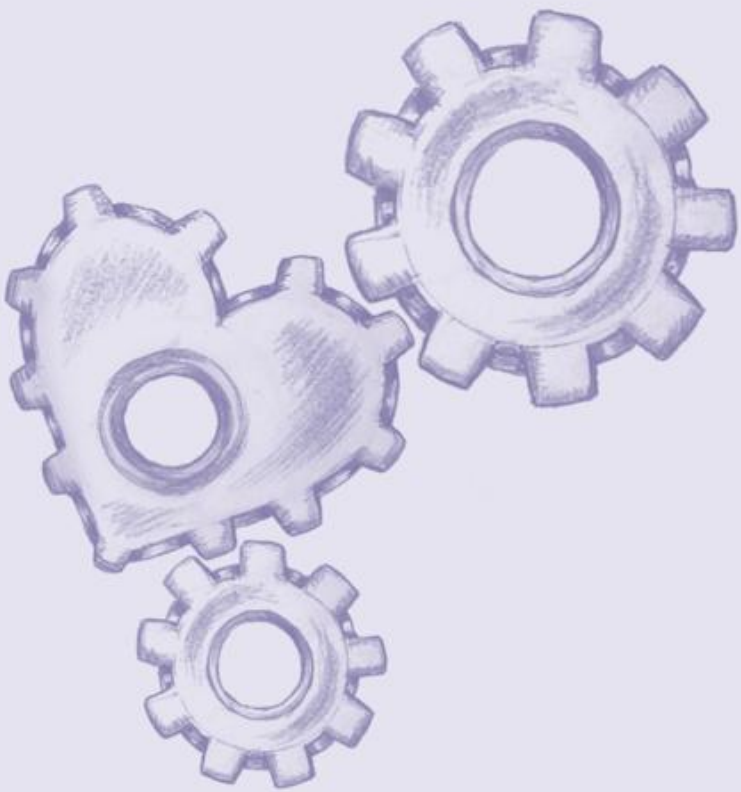
Apoi, e bine să vă așteptați ca ei să aibă adesea opinii care sunt puțin duse la limită. Ei cu siguranță ar dori să aibă o opinie proprie și astfel apare riscul să vi se pară puțin exagerați. Din acest motiv, dialogul cu ei este cu atât mai important. Atunci tu vei putea să fii cel care le conferă o perspectivă diferită, venită din afară.

17-21 ANI:

Aici deja ne aflăm pe drumul care duce la ieșirea din tunel. Creierul se dezvoltă din nou și majoritatea adolescenților în acest stadiu înțeleg ideile și gândurile într-un mod nou și mai matur. Tinerii își dau seama ei înșiși că pot să privească în viitor și să planifice, că pot să ia decizii. În consecință, ei devin și mai puțin supărăcioși. În acești ani ar fi indicat să acordați independenței mai mult loc. Aceasta înseamnă să îi ghidați mai degrabă în ce privește marile întrebări și mai puțin în detaliile mărunte.

MARILE ALEGERI

Nu întâmplător limitele de vârstă pentru consumul de alcool, pentru a face sex și pentru a vota sunt în majoritatea țărilor stabilite undeva între 16 și 21 de ani. Este vârsta la care suntem îndeajuns de maturi ca să facem alegeri pe cont propriu. Dar reține că drumul până la a deveni adult este lung și etapizat. Din punctul de vedere a ceea ce se știe despre dezvoltarea creierului în zilele noastre, 16 ani este probabil prea devreme pentru marile decizii care ne privesc pe majoritatea dintre noi.



PRESIUNEA GRUPULUI

Într-o zi poate observi cum băiatul tău bine-crescut umblă fără căciulă și cu geaca descheiată, în timp ce se comportă într-un mod pe care tu nu îl recunoști. Vezi micuța gașcă de la distanță și nu înțelegi exact ce s-a întâmplat. Parcă nu-l mai recunoști, se poartă cu totul altfel. Dar acolo, în acel grup în care toți se comportă la fel, și el s-a conformat.

Presiunea grupului are o influență puternică asupra tuturor oamenilor, dar cea mai mare înrâurire o are asupra adolescenților. Apartenența la grup este o forță majoră, iar teama de a nu fi lăsat pe dinafară îi face pe adolescenți să se adapteze îndeajuns de mult. Acest lucru (presiunea din partea grupului) nu este complet inutil, pentru că ne ajută să găsim proiecte comune împreună cu alții și, de asemenea, previne sentimentul de izolare. Dar eu cred că majoritatea dintre noi au simțit și ce înseamnă să ajungi în situații în care te conformezi prea mult și spui „da“ la tot felul de lucruri greșite. Este un sentiment neplăcut și poate de aceea este cu atât mai dureros să ne vedem propriul copil mergând prea departe. Nu doar că el devine o persoană greu de recunoscut, dar el nu mai reușește să se mențină bine ancorat în el însuși, în propria sa identitate.

Studiile arată că adolescenții sunt dispuși să-și asume riscuri mult mai mari dacă li se pare că sunt observați de cei de o seamă cu ei. De parcă întreaga forță gravitațională îi atrage să găsească acest punct de echilibru în afara familiei, loc în care efectul presiunii grupului devine și mai puternic.

Adesea lipsa capacității tinerilor de a evalua riscurile este aspectul care oferă o explicație pentru prostiile pe care le fac, dar mulți dintre adolescenții pe care i-am cunoscut mi-au povestit că ei știau prea bine ce riscuri își asumau atunci când s-au suit într-o mașină cu un alt șofer, când au furat din magazin sau când au fumat hașiș în spatele școlii. Atât doar că atunci, pe moment, era mai important să fie în rând cu ceilalți. Pur și simplu merita să rișțe.

Noi toți trecem prin acea fază în care învățăm să păstrăm echilibrul între a ne plia și a ne apăra propriile drepturi. Atunci când tânărul spune: „Am știut că este o prostie“, nu există niciun motiv să vă îndoiți de el.

Uneori este de fapt infinit de greu să spui „nu“ – indiferent de avertismentele pe care le-ai primit. Nu este o revoltă împotriva

părintelui, ci este doar ceva tipic pentru starea de adolescent. Ca părinți, noi trebuie să și înțelegem aceasta și, în același timp, să continuăm să ne arătăm disponibili și să oferim acel spațiu în care el, într-o bună zi, va putea să ne spună „nu“ — și să fie mulțumit cu asta.

5. AI GRIJĂ DE RELAȚIA DINTRE VOI

În cei doi-trei ani ce preced adolescența este mai ușor pentru majoritatea părinților. Copiii se îmbracă mai mult singuri, au devenit ceva mai rezonabili și mai îndemânatici sub multe aspecte. Atunci, te poți simți destul de fericit ca tată sau destul de fericită ca mamă și vei avea mai mult timp pentru toate lucrurile pe care obișnuiai să le faci înainte să vină pe lume copiii.

Și apoi, când copilul intră în adolescență, este ca și cum ai da peste un dâmb în mijlocul drumului.

Anii adolescenței necesită mult timp și multă energie, tu trebuie să fii mai prezent, iar problemele pe care ei le întâmpină devin și mai provocatoare. Majoritatea părinților primesc acum un mesaj clar ce le reamintește că adolescentul este cel care trebuie să iasă în lume, și nu mama sau tata.

Acasă la voi familia se va schimba. Lucrurile vor fi duse puțin la extrem cu un copil ajuns la pubertate. El pune tot ceea ce voi faceți și tot ceea ce voi sunteți sub semnul întrebării, și adesea se iscă neînțelegeri și mici certuri. Viața de zi cu zi vi se va părea uneori plină de scurte exerciții de ridicat haltere: să-l treziți dimineața, să aveți grijă să-și facă temele și să faceți ca zilele să treacă lin.

Prin toate aceste încercări ale vieții de zi cu zi, este important ca părinții să continue să formeze o echipă. Mulți dintre cei pe care îi întâlnesc se simt singuri în rolul de părinte, chiar dacă sunt într-o relație. Adesea, partenerii nu au mai discutat de mult despre ce fel de părinți își doresc să fie, despre ce anume își doresc ei pentru copilul lor. E oare posibil să nu fi fost pe aceeași lungime de undă în ce privește educarea lui? Sau ai întrezărit eventual o latură a partenerului pe care ai fi sperat să nu o aibă?

Eu văd acest lucru iar și iar: iubirea reciprocă nu este îndeajuns – trebuie de asemenea să vă suportați și să vă acceptați reciproc.

Prin urmare, cu un adolescent, eforturile depuse sunt duble. Tu trebuie să-ți suporți și să-ți iubești adolescentul într-o perioadă care va fi dificilă pentru mulți. Și, în același timp, tu trebuie să-ți suporți și să-ți iubești partenerul care vine în întâmpinarea adolescentului.

SARCINA PĂRINȚILOR ESTE SĂ CREEZE
UN LOC ÎN CARE ESTE BINE SĂ FII TÂNĂR.
ATUNCI ASTA VĂ VA AJUTA
SĂ FORMAȚI O ECHIPĂ.

Odată am văzut un anunț la un muzeu din Germania pe care scria: „If there is no reason to stay, there is no reason to come“. (Dacă nu există niciun motiv să rămân, atunci nici nu am de ce să vin.)

Acest citat este o bună sinteză a ceea ce se impune să faceți voi în faza de adolescență a copilului: este sarcina părinților să creeze un loc în care chiar merită să revii. Voi sunteți cei care trebuie să vă asigurați că există lapte în frigider, că există mâncare gătită la prânz și că uneori puteți să și râdeți la masă, că se ascultă și muzică la boxe și că totul este frumos acasă la voi.

Că există puțină iubire.

Sarcina ta este să-i oferi copilului tău un motiv să rămână fix în acest cămin.

Conflicte dese între părinți

Adolescentul suportă foarte greu să asiste la discuții privitoare la propria-i persoană. Dacă părinții se critică reciproc și nu reușesc să cadă de acord asupra modului în care trebuie crescut copilul, acest lucru se va răsfrânge și asupra odraslei lor. În adolescență gradul de conflict poate să crească între părinți și, concomitent, efectele pot fi mai rele deoarece copilul înțelege tot mai bine despre ce este vorba. De fiecare dată când îți critici partenerul în fața copilului adolescent, este ca și cum ai tăia o bucată de gheață dintr-un iceberg. Gheața se va tot micșora până când nu vei mai avea pe ce să stai.

Problema este că, în același timp, și icebergul copilului se va scufunda.

„Arată-mi cum e viața!“

Dacă tu și partenerul tău ați rezistat până acum și vă simțiți destul de bine împreună, aceasta va contribui la dezvoltarea în siguranță a copilului. Faptul că voi țineți la căminul pe care l-ați creat împreună, faptul că aveți un loc bun în care să locuiți îl învață pe adolescent ceva frumos despre dragoste. În plus, îi veți insufla un sentiment de siguranță.

Una dintre îndatoririle principale ale părinților este să-i arate copilului că este posibil să duci o viață fericită când ești adult. Asta nu înseamnă o viață fără durere, supărare și vulnerabilitate, ci înseamnă că există o serie de lucruri fundamental frumoase care îi așteaptă în viață. Și aceasta mai înseamnă că este posibil să ierți, să cooperezi, să fii de acord sau nu cu cineva, să ai o viață fantastică, dar și să ai o viață îndeajuns de obișnuită. Ceea ce îi arată copilului că există ceva în viața de adult înspre care merită să tindă și pentru care merită să trăiască.

Eu întâlnesc multe persoane care au dificultăți în relația de cuplu în perioada în care copilul este adolescent. Aceasta ar putea să vină din faptul că oamenii au încheiat construirea cuibului, iar casa lor și carierele lor funcționează bine, în timp ce relația lor a cam început să treneze. Unii pot chiar să se simtă sătui de viața pe care o duc. Este ușor să cauți ceva nou în loc să-ți amintești ceea ce ai construit deja.

Dar dacă voi ați rezistat până aici, iar cel cu care trăiești este un om bun, atunci ai toate motivele să-ți spui: „Sunt atât de fericit(ă) că exiști!“

Aveți toate motivele să reîncepeți să conversați, să creați mici locuri în care să vă întâlniți.

Aveți toate motivele pentru a vă face din nou proiecte împreună. Și pentru a căuta ceea ce este frumos între voi.

Și, mai ales, pentru a vă bucura de această iubire matură și liniștită dintre voi.

În ochii adolescenților noi suntem niște dinozauri plictisitori și bătrâni de când pământul. Și ei au dreptate. Noi suntem din alte vremuri. Noi am aterizat cândva aici, am văzut câteva lucruri din mai multe perspective, am învățat una-alta despre viață și despre iubire. Dar, până la urmă, poate fi foarte frumos să vezi doi dinozauri care se doresc cu pasiune.

Privește-ți partenerul
cu respect și iubire. Astfel
îi povestești adolescentului
tău că există ceva frumos
care îl așteaptă și pe el
în viața sa de adult.

Mai ales pentru că în acești ani nu trebuie să fie vorba despre neliniștea părinților, ci despre neliniștea adolescenților.

Cum reușim să rămânem împreună?

Oamenii care aud în ce domeniu lucrez abordează adesea subiectul iubirii și al relațiilor. Ce anume determină ca unii oameni să aibă o relație de iubire durabilă? Ce anume face ca mulți alții să nu reușească asta?

Noi cunoaștem multe perechi care au o relație stabilă pe parcursul vieții. Acești oameni comunică, râd și manifestă interes pentru viața partenerilor lor. Ei reușesc să continue acea etapă prin care trecem cu toții firesc la începutul oricărei relații, dar care poate fi dificil de

urmat după o vreme. Ceea ce nu este făcut vizibil ajunge să fie foarte ușor de uitat. Într-o relație de cuplu este decisiv să arăți că celălalt este special pentru tine. Indiferența ucide chiar și cele mai reușite cupluri. De aceea eu obișnuiesc să încep cu această listă atunci când un cuplu vine la mine și vrea să le dau sfatul meu:

1. Încercați să vă faceți timp unul pentru altul. Găsiți acea mică posibilitate pentru a servi o cafea sau un pahar de vin, doar voi doi.

2. Vorbiți despre viețile voastre, nu doar despre casă și copii. Ce se întâmplă la serviciu, ce se întâmplă în cercul vostru de prieteni? Arată-i iubitului tău sau iubitei tale că tu ești curioasă sau curios și că asculți cu atenție răspunsul său.

3. Atunci când adolescentul îl preferă pe partenerul tău, sprijină-l pe acest părinte care acum este învăluit de iubirea copilului, în loc să fii supărat. Tu și partenerul nu sunteți într-o competiție pentru câștigarea atenției adolescentului vostru – acesta este un proiect comun.

4. Fă-ți un pic de timp liber pentru a face ceva ce partenerul visează să facă, chiar dacă tu nu îți dorești neapărat să-ți petreci timpul astfel. Un hobby, o călătorie, un curs – o șansă de a-ți regăsi entuziasmul și direcția în viață.

5. Apropierea fizică și sexul funcționează în continuare ca un liant într-o relație și ele constituie un mod prin care voi vă confirmați unul altuia relația specială pe care o aveți. Este ușor să treci cu vederea ceea ce ai în fața ta și să lași alte lucruri să se

Viața copilului când părinții sunt divorțați

Mulți adolescenți au ajuns să fie obișnuiți să penduleze între două cămine. Unii dintre ei așa au trăit de când se știu. Cu toate acestea,

ceea ce anterior a fost o rutină devine dificil în adolescență. În timp ce dorința lor de a se adapta cerințelor părinților se diminuează, crește senzația că este foarte împovărător mutatul dintr-un loc în altul. Mulți refuză să meargă la unul dintre părinți, fără să fie neapărat ceva în neregulă cu acel părinte. Adolescentul dorește să aibă liniște, el își va canaliza energia asupra prietenilor și asupra lui însuși. Părinții care au divorțat se confruntă cu o provocare suplimentară în a-i demonstra că el în continuare aparține familiei și că este un membru al acesteia, chiar dacă familia are în prezent două nuclee.

Când l-am cunoscut eu, Johannes era un băiat destul de liniștit și de calculat care mergea de câteva luni la liceu. Până atunci, el locuise jumătate din timp la mama lui și jumătate din timp la tatăl lui, iar schimbarea căminului de la unul la altul devenise ceva cotidian. Dar brusc s-a ajuns la un stop. Din senin a început să refuze să mai meargă la tatăl lui. După câteva luni petrecute la liceu, Johannes a devenit complet închis în el. Rareori mergea la ore și avea din ce în ce mai puțin contact cu prietenii.

A trecut o vreme până când a început să povestească. Mai întâi, despre sentimentul că era tras dintr-o parte în alta și, ulterior, despre faptul că simte că nu este destul de bun, ceea ce-l face nefericit. Aceste gânduri sunt mult prea apăsătoare pentru un copil de 13 ani, ca să le ducă singur.

Atunci când au început problemele cu Johannes, a fost de parcă ruptura dintre părinții lui, petrecută în urmă cu zece ani, ar fi explodat în prezent cu și mai mare forță, și mai necruțător. Mama și tatăl rosteau din nou cuvinte grele și dure despre greșelile celuilalt. Problema, de această dată, a fost că fiul lor a fost și mai dărâmat. Mai demult, ei îl protejaseră, dar acum ei parcă nici nu băgau de seamă că loveau și în el.

Soluția a constat din mai multe ajustări din partea ambilor părinți. Marea parte a muncii mele a fost să-i fac să vadă nevoile pe care le avea adolescentul pe care îl aveau acum în fața lor. Am căzut de acord ca Johannes să meargă puțin mai rar la tatăl lui, iar concomitent, tatăl avea să aloce mai mult timp descoperirii unor activități pe care să le facă împreună atunci când aveau să locuiască împreună. Mama a trebuit să creeze un mediu mai obișnuit, mai puțin festiv, atunci când fiul ei era cu ea; apoi a trebuit să crească puțin pretențiile față de fiul ei și să încerce să nu mai compenseze pentru ceea ce, în opinia ei, se datora lipsei tatălui.

Treptat, Johannes a început să-și retrăiască viața din nou, cu școală,

cu activități și interese proprii. Ultima dată când l-am văzut, m-am gândit în sinea mea că el nu va înțelege niciodată ce s-a petrecut în realitate și, de fapt, acesta era un lucru bun. Nu este nici treaba lui și nici responsabilitatea lui. Părinții sunt cei care trebuie să creeze zilele obișnuite în care el să poată trăi, fără să trebuiască să țină în balans viețile lor. Lui trebuie în schimb – puțin câte puțin – să i se permită să-și găsească propria cale.

Despărțirea părinților nu se șterge din memorie

Nu te poți aștepta ca un copil de 13 ani să aibă habar despre conflictele din viețile adulților sau despre ce înseamnă să înșeli pe cineva. În plus de asta, mai ales atunci când viața ta, ca părinte divorțat, continuă spre ceva nou și frumos, este ușor să uiți că despărțirea nu va fi uitată niciodată de copil. Divorțul vostru va face parte din realitatea copilului pentru întreaga lui viață.

Lucrul cel mai important (și cel mai dificil) de reținut despre copil este că el împarte ceva și cu tine, dar și cu fostul tău partener. Copilul se recunoaște în ambii părinți și a moștenit însușiri de la ambii părinți.

În acești ani, copilul descoperă tot mai multe trăsături și aspecte la el însuși, pe care mai demult nu le-a înțeles complet. Atunci când critici ceva la partenerul tău, poate critici fix acea latură pe care copilul tău tocmai începuse să o recunoască în el însuși. Asta face ca inclusiv micile înțepături dintre părinți să-l lovească mai tare decât ați bănui.

De aceea eu cred că întotdeauna merită să scoți în evidență acei părinți care continuă să vadă aspectele bune ale foștilor parteneri și care aleg să spună ceva frumos despre aceștia în loc să se plângă de ei. Sunt părinții care văd printre picățele și care îi reamintesc copilului că totul a început, în urmă cu mult timp, datorită iubirii.

E un gest pe care merită să-l faci inclusiv atunci când ție, ca părinte, ți se pare nedrept.

Pe termen lung, atât copilul tău, cât și tu veți avea de câștigat de pe urma acestei abordări.

Părinți-bonus sau părinți vitregi

În aceeași ordine de idei, să-i crești pe adolescenții altora (deci nu pe propriii tăi copii adolescenți) va fi un lucru și mai dificil. Și, din

păcate, a fi părintele-bonus sau părintele vitreg al unui adolescent va aduce cu sine o și mai mare altitudine de la care se poate cădea.

Atunci când vârsta adolescenței se instalează în plină forță, poate să fie dificil să-l recunoști pe omul care se ascunde sub suprafața vizibilă. Dacă tu nu l-ai ținut pe acest copil în brațe atunci când a fost bebeluș, dacă nu ai fost alături de el atunci când a făcut primii pași sau când a citit primele cuvinte, atunci e posibil să îți fie prea greu să vii în întâmpinarea adolescentului din noua ta familie.

De aceea eu îi sfătuiesc pe adulții care au apărut recent în viața unui adolescent – fie că vor fi acolo doar o scurtă perioadă sau poate una mai lungă – să se privească puțin mai atent pe ei înșiși. În această perioadă vei fi pus la încercare. Eu înțeleg foarte bine că poate să fie dificil atunci când partenerul pe care îl iubești vine cu o remorcă sub forma unui adolescent care face mizerie, ocupă spațiul și împrăștie nemulțumire în jur. Dar acest adolescent este parte integrantă din iubitul tău sau iubita ta – și nu te poți aștepta ca adolescentul să rămână la fel de dulce ca atunci când voi, adulții, v-ați cunoscut. Oricum, perioada aceasta va trece, la fel ca toate celelalte, peste câțiva ani.

Până atunci, există câteva trucuri care te pot ajuta. Unul dintre ele este să cauți frumosul în adolescentul tău, să îți amintești lucrurile mărunte sau mai importate din perioadele recente. Nu subaprecia frumusețea momentelor în care stați împreună cu copilul vostru vitreg și revedeți fotografii pe telefon, simțiți căldura amintirilor și a experiențelor prin care ați trecut împreună.

Un alt pont este pur și simplu acela de a face un pas în spate. Acordați-i celuilalt părinte, celui natural, mai mult loc pentru a rămâne în rolul său, chiar dacă această sarcină este mai dificilă acum decât în anii de școală generală.

Cel mai bun lucru pe care tu, în calitate de „nou părinte“, îl poți face este să reușești să găsești un spațiu pentru tine și pentru copilul tău, un lucru simplu care vă face amândurora plăcere, ceva de făcut, un serial pe care să-l vedeți împreună sau orice altceva care vă oferă timpul să vă cunoașteți în această fază. Avantajul faptului că vii din exteriorul familiei este acela că adolescentului îi poate veni mai ușor să vorbească cu tine și să primească sfaturi de la un adult care este puțin mai distanțat față de el, în comparație cu propriii părinți.

Există în continuare spațiul pentru rafinarea relației voastre, dar dacă tu vrei să reușești, trebuie să te deschizi față de copilul interior ascuns

în acest trup de adolescent: tu trebuie să îl placi pe el și să cauți aspectele sale frumoase. Este dureros atunci când el strigă: „Nici măcar nu ești mama mea (tatăl meu)!“, dar încearcă să vezi micul omuleț care este cuprins de îndoială și se simte rău în sinea lui. Să nu uiți să fii bun(ă) cu el și să nu ripostezi prea dur. Poate că în schimb ai putea să speri să ajungi din nou la copilul interior, poate că îți spui în minte: „Nu, nu sunt mama ta (tatăl tău), așa este, dar eu te iubesc foarte mult“.

Și, nu în ultimul rând, vă mai dau un mic avertisment: după o infinitate de ședințe cu părinții-bonus, eu văd cât de ușor este să crezi că toate aspectele negative ale adolescentului sunt moștenite de la celălalt părinte biologic. Este posibil ca acesta să fie cazul, dar adevărul rareori este alb-negru. Mai mult ca sigur că tu te afli în fața unui om tânăr care încearcă să se găsească pe sine – el nu este o reîncarnare a fostului partener (dacă e să privim prin ochii părintelui natural) și nici a părintelui biologic care nu mai este acolo (dacă e să

privim prin ochii părintelui-bonus).

Despărțirea părinților care au copii adolescenți

Poate că mulți rezistă într-o căsnicie sau într-o relație în speranța că vor reuși să o mențină până când copiii se fac mari. Uneori funcționează, alteori nu. Și uneori despărțirea are loc chiar în mijlocul perioadei adolescenței. Dacă asta este mai bine sau mai rău decât în alte perioade, nu știu să vă spun. Dar de un lucru sunt convinsă: nu este momentul să-ți implici copiii în ceea ce s-a întâmplat de fapt – și nici să-i impui punctul tău de vedere. Chiar dacă ți se pare că adolescenții sunt îndeajuns de mari, ei nu sunt capabili să înțeleagă ca un adult cât de dificilă și de alambicată poate fi iubirea. Tu vei asculta reacțiile pe care le are copilul vizavi de divorț, dar nu vei începe să-ți critici partenerul; mai degrabă vei discuta cu adolescentul despre cum va fi de acum înainte, dar nu-l folosi drept confident sau terapeut. Pentru aceasta ai nevoie de prieteni, colegi și poate chiar de un terapeut adevărat.

Atunci când un adolescent aude că părinții lui vor porni pe căi separate, el poate avea tot felul de reacții. Adesea se poate întâmpla ca el să reacționeze printr-o completă nepăsare (aparent, cel puțin), în timp ce alții vor reacționa cu supărare și frustrare. Dar indiferent dacă el se exteriorizează prin furie sau dacă se închide în sine și devine blazat, în interiorul lui se întâmplă foarte multe. Tăcerea nu este semn că face față mai bine decât în cazul adolescentului care te face cu ou și cu oțet. În majoritatea cazurilor, adolescenții vorbesc atunci când au ei chef, de preferat atunci când se întâmplă una-alta, astfel încât lor să nu le pară că discuția este prea serioasă sau prea apăsătoare. Când ești părinte proaspăt divorțat, cel mai valoros lucru pe care îl poți face este să îți faci timp pentru astfel de discuții. Aceasta înseamnă că tu trebuie să stai prin preajma lui și să găsești cumva un mic răgaz în cursul zilei, în care să încercați să primeniți relația voastră. Fiecare dialog de acest gen îl ajută pe copilul tău să înțeleagă cele întâmplate și să-și alcătuiască o imagine realistă despre ce înseamnă iubirea și despre cum vor fi părinții lui de acum înainte.

Poate că ai chef să îi spui că celălalt părinte este un om îngrozitor și dezgustător, care a acționat pe la spate, a mințit și te-a înșelat. Poate că îți arde buza să strigi cât de rău este acel om și să le povestești tuturor cât de fericită ești că ai scăpat de el. Aceasta însă nu este o idee prea bună. Orice s-ar fi întâmplat, copiii trebuie să deslușească singuri propria lor relație cu celălalt părinte. Dacă lor le sunt

prezentate supărările tale drept un adevăr indubitabil, atunci copilul va fi cuprins de îndoieli mai târziu. „Oare mama avusese într-adevăr dreptate în ceea ce spunea despre tata sau a fost doar rănită și supărată?“

Încearcă pe cât se poate să vorbești frumos și constructiv despre fostul tău partener de viață cu care ai un copil. Astfel îi dai șansa adolescentului vostru să își scrie propria istorie.

LUCRURI DEMNE DE REȚINUT CÂND TE DESPARȚI:

1. Un adolescent are nevoie de un spațiu în care să reacționeze și să se exprime. Străduiește-te ca după despărțire să găsești clipe libere în care să-i stai alături copilului, astfel încât să prinzi momentul oportun în care el va dori să se destăinuie.

2. Adolescentul are nevoie să fie implicat în luarea deciziilor despre cum vor fi viețile voastre după despărțire, dar ei nu pot face asta singuri și nici nu pot să-și asume responsabilitatea pentru soluțiile pe care le adoptați. Include-i pe copii în discuțiile despre ce se petrece, dar reține că voi, adulții, sunteți cei care văd imaginea de ansamblu și cei care trebuie să găsiți cele mai bune soluții.

3. Mutatul de colo-colo îl costă pe un licean mult mai mult decât îi costă pe copiii mai mari sau mai mici. Fii deschis să faci ajustări, astfel încât zilele obișnuite să fie suportabile pentru copilul tău.

4. Fii cu băgare de seamă, ca voi adulții să comunicați, astfel încât să nu vă scape informații importante. Nu este de datoria copiilor să se îngrijească de informarea părinților. Voi adulții trebuie să comunicați mai departe câțiva ani de acum înainte.

5. Totul va fi mai bine. Zilele obișnuite vor reveni și veți regăsi ritmul firesc. Din fericire. Amintește-ți doar că divorțul este o întâmplare importantă care vă va urmări pe voi toți laolaltă. Faptul despărțirii nu dispare din mintea voastră și copiii au nevoie ca voi, adulții, să vă amintiți lucrurile importante care s-au întâmplat în viețile lor.

CAMERA DEZORDONATĂ

Camera adolescentului poate să fie o cale fascinantă de a observa ceea ce se poate obține din haos. Dar cel mai bun sfat pe care îl pot da părinților este: nu vă faceți griji.

Mulți tineri sunt dezordonați, amestecă haine curate peste haine murdare, uită de diverse sarcini și nu observă ce se petrece în jurul lor. Ei nu fac asta din răutate sau pentru a te pedepsi pe tine, ci pentru ei este pur și simplu mai greu să se adune în această fază. Dezvoltarea lor le cere atât de multe resurse, încât ajung să neglijeze diverse aspecte de viață.

Îți va fi cu adevărat dificil dacă vei face problema mai mare decât este: „El trebuie să învețe să facă curat acum, pentru că dacă nu învață acum, nu o să învețe niciodată atunci când va fi adult".

Copilul tău știe cum se face ordine într-o cameră. Și el îți va demonstra asta mai târziu. Acum însă nu este momentul oportun. „Vrei să te ajut?" l-ai putea întreba. Atunci când răspunsul este nu, poți tu să speli vasele și hainele murdare și să te consolezi cu ideea că totul se va schimba nu peste mult timp.

Mai degrabă privește camera dezordonată a copilului ca pe un semn că el se luptă acum cu multe alte dificultăți.

Și să fii convins că dacă ai un adolescent foarte ordonat, atunci el irosește mult timp să fie astfel – și este obositor pentru el. Adolescenții nu au încă această capacitate.

CÂTEVA MINCIUNI NU-L DERANJEAZĂ

Poate că aceasta este o temă puțin cam tristă, dar este adevărată: adolescenții mint destul de mult. Ei fac asta pentru a-și salva onoarea, pentru a-și ascunde greșelile și pentru a evita scandalul. Din când în când, o fac pur și simplu pentru a se simți bine pentru moment sau deoarece le este frică de reacția unui adult. De regulă, minciunile lor nu înseamnă prea mult, dar uneori adolescenții pot minți despre lucruri importante. Despre lucruri care ar trebui discutate.

E greu să separi aceste minciuni unele de altele. Dar nu te lăsa ispitit să-i critici pentru micile și neînsemnatele minciunele. Adolescenții nu sunt foarte buni la minciuni și sunt ușor de prins. Nu folosi asta împotriva lor. Acum nevoia de a ieși basma curată este foarte importantă pentru ei, iar dacă tu îi dai în vileag, atunci ei nu vor mai veni la tine în ziua în care au într-adevăr nevoie de ajutor.

Lasă-i să scape cu minciunile nevinovate, întrucât ei nu o fac cu rea-intenție. Și dacă îi urmărești îndeaproape, vei vedea când se întâmplă ceva important. Poate că vei observa că ei au pur și simplu chef să povestească și îți vei da seama când e cazul să te implici mai mult în discuție. Atunci îți poți etala cărțile de joc și să spui: „Ascultă-mă, eu știu că ceea ce îmi spui nu este tocmai adevărat. Și motivul pentru care eu am nevoie să-mi zici adevărul despre asta este acela că..."

6. ATUNCI CÂND SITUAȚIA SCAPĂ DE SUB CONTROL

Vei auzi vorbe pe care nu ți-ai fi imaginat niciodată că le vei auzi rostite de copilul tău. Sau îl vei vedea într-o tăcere apăsătoare, în care este încercat de furie. Vor fi uși trântite în casă. Și vor avea uneori inima frântă.

Situațiile care scapă de sub control vor fi mai rele în perioada adolescenței și acestea vor dobândi o cu totul altă intensitate.

O perioadă va fi de parcă tot sistemul s-ar dezechilibra: frații sau surorile mai mici, cu care mai de mult s-a jucat frumos, pot vedea cum adolescentul dispare, ascuns în el însuși, și cum este absorbit de propriile provocări. Schimbările devin mai bruște și mai pregnante. Sentimentul tău de îngrijorare crește, la fel ca starea de nervozitate. Această nouă forță agresivă care s-a instalat în copilul tău poate să te facă să-ți dorești să-ți domolești adolescentul cu o contraforță pe măsură.

Într-un anume fel, chiar poți să faci asta. Îți vei apăra propriile limite personale, îi vei arăta ce anume este bine și ce nu este bine, dar cel mai important aspect este să nu înrăutățești conflictul cu el.

ADOLESCENȚII AU NEVOIE
CA TU SĂ-ȚI AMINTEȘTI CÂT DE OBOSITOARE
ESTE PERIOADA ACEASTA PENTRU EI.

Iar o bună relație cu el te va ajuta să înțelegi de unde provine această nouă forță din interiorul copilului.

Obișnuiesc să mă gândesc la vremea aceea când adolescenții mei avuseseră trei ani și tocmai învățaseră să folosească cuvântul „nu“. Atunci lor li se păruse un fel de superputere, așa că strigau „nu!“ mai tare și mai des decât li s-ar fi părut părinților că era rezonabil. Așa se întâmplă cu copilul atunci când descoperă că are o voință. Și astfel învață el să impună limite. Este foarte asemănător cu ceea ce se

întâmplă cu adolescenții când învață să-și gestioneze hormonii care le răvășesc corpul și când creierul lor se pregătește pentru viața de adult. Este dificil pentru copilul tău atunci. Și rezultatul nu este întotdeauna prea simpatic.

Dar trebuie să reții că, pentru copilul tău, schimbarea este mult mai năucitoare decât este pentru tine.

Cele două căi de canalizare a agresivității

Frustrarea întotdeauna găsește o cale să se manifeste. Este aproape ca o lege a naturii. Atunci când sentimente covârșitoare, precum nesiguranța, vulnerabilitatea și teama, se cuibăresc în inima noastră, ele trebuie să găsească o supapă undeva, iar adolescența este plină de astfel de sentimente. Dacă frustrarea nu găsește o portiță prin care să iasă, atunci ea îl consumă pe copil pe dinăuntru.

Eu cred că toți adolescenții, într-un moment sau altul, sunt încercați de sentimente autodistructive. Aceasta face parte integrantă din adolescență — să fii nesigur pe tine.

Rareori veți vedea un adolescent armonios, fericit, care este mulțumit de toate și de toți din jurul său. În afară de asta, eu nu sunt sigură că ar trebui să tânjiți după un astfel de adolescent. Un adolescent „fără probleme“ este, mai mult ca sigur, cineva care se conformează prea mult la mediul său.

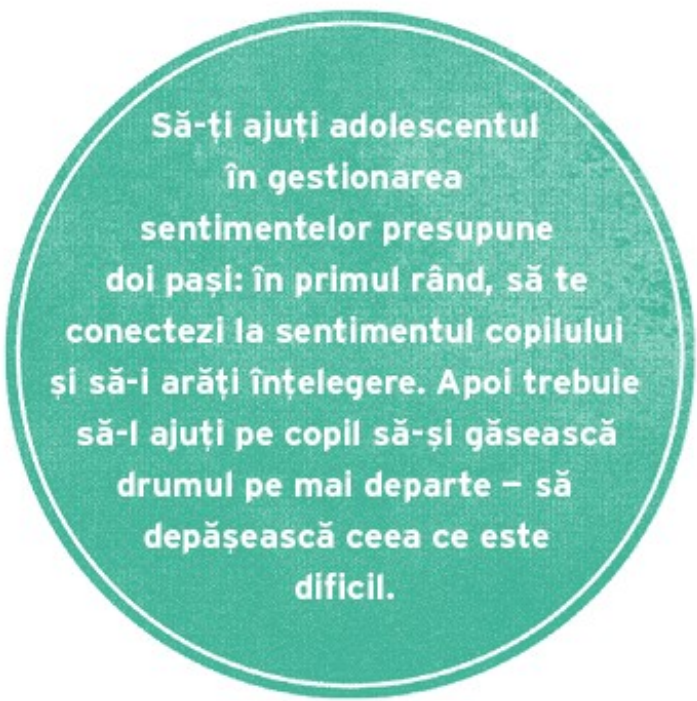
În munca mea, de regulă, cele mai dureroase întâmplări au avut loc în adolescență. La cabinet, cunosc oameni încă tineri care își canalizează agresivitatea către ei înșiși, care lasă sentimentele negative să-i domine și care se simt rău în propria lor piele. În interiorul lor se află aceste voci care le repetă: „Eu nu valorez nimic“, „Eu nu voi izbuti niciodată“, „Ar fi fost mai bine ca eu să nu exist“. Astfel de gânduri au deznodăminte diferite: unii obosesc, pe alții îi doare burta sau devin nemulțumiți de propriul lor corp. Alții recurg la autovătămare.

Acel foc care îl mistuie pe tânăr din interior nu este mai bun decât atunci când tânărul se exteriorizează. Adesea se vorbește despre toate lucrurile greșite pe care le fac adolescenții, despre tot ceea ce ei zdrobesc și despre regulile pe care le încalcă, dar eu cunosc mulți părinți care și-ar fi dorit ca fiul lor să vină acasă pe două cărări de la vreo petrecere, la mult timp după ora de culcare, în loc să stea acasă singur în fața calculatorului.

Poate fi mai ușor să ai de-a face cu adolescenți care-ți strigă cuvinte urâte, decât cu cei care își șoptesc în sinea lor: „Sunt deznădăjduit“.

Ce fac eu, ca părinte, când agresivitatea adolescentului este direcționată spre interiorul său?

Să vezi cum cineva pe care îl iubești își face singur rău sau se ponegrește singur este o experiență îndeajuns de dură. Se poate să fie atât de dureros de urmărit, încât te superi, încât îți vine să-ți smulgi adolescentul din situația în care este prins.


Să-ți ajuți adolescentul
în gestionarea
sentimentelor presupune
doi pași: în primul rând, să te
conectezi la sentimentul copilului
și să-i arăți înțelegere. Apoi trebuie
să-l ajuți pe copil să-și găsească
drumul pe mai departe – să
depășească ceea ce este
dificil.

Dar singura rețetă care funcționează atunci când copilul își

direcționează supărarea spre interior este să te întrebi: „Cum pot eu să fac această perioadă dificilă mai puțin îngrozitoare?“

Ca mamă sau ca tată, în astfel de situații, trebuie să lași deoparte ideile preconcepute despre educație, idei care până acum au fost importante pentru tine. Cum arată copilul tău, hainele cu care se îmbracă, tot ceea ce are de-a face cu aspectul exterior – toate acestea trebuie șterse de pe listă. Trebuie să suporți dezordinea, bombănitul și neîndemânarea. Trebuie să rămâi calm și să privești cu înțelegere un lung șir de lucruri care nu merg așa cum ar trebui. Per ansamblu, acestea nu înseamnă nimic. Sarcina ta este doar să-i faci viața puțin mai suportabilă.

Ceea ce vreau să spun mai exact este că e de dorit să-ți ajuți copilul să ajungă în situații în care el se descurcă cel mai bine. Condu-l înspre activitățile care știi că-i plac. Pune-l pe o direcție față de care manifestă un dram de interes. Poate că este un film, un restaurant de sushi sau vreun concert care știi că i-ar plăcea copilului. Aceasta nu va funcționa tot timpul, ci doar uneori. Și de câte ori funcționează, îi oferi ceva frumos adolescentului tău.

Dacă sunt probleme la școală, asigură-te că ești un fel de piesă de legătură, fără să fii însă cel care controlează totul în permanență. Vorbește cu profesorii și fii cooperant. Tu ești cel care cunoaște cel mai bine copilul și adesea adolescentul care dă de greu va fi perceput drept un „copil-problemă“. Asigură-te că măcar tu manifești înțelegere pentru faptul că în mijlocul acestui noian de probleme stă ascuns un om.

Știu foarte bine că este dificil să găsești o cale către adolescentul cel care stă treaz toată noaptea singur, în lumina unui ecran sau către adolescenta care vede în oglindă o imagine pe care nu o poate suporta. Este greu să spargi corul acela de voci care exprimă gânduri autodistructive, dar nu ai de ales și trebuie să încerci. Dacă suspectezi că adolescentul tău suferă, nu îl poți obliga să iasă din acea stare. Tu nu-i poți scoate băiatului calculatorul din priză și nici nu îi poți ordona fetei nemulțumite de silueta ei să mănânce. În schimb, poți să stai prin preajmă, să le zâmbești, să-i conduci cu binișorul pe drumul cel bun, să aștepți să apară ocazia și să le oferi mici pauze în care să facă activități noi.

Dacă tu vei izbuti să te uiți la adolescentul tău cu o privire plină de iubire, atunci deja vei fi făcut destul de mult pentru el.

Ce să fac atunci când agresivitatea adolescentului se răsfrânge în exterior?

Dacă ai un copil care strică lucruri, care lovește și fuge de acasă, un copil care spune lucruri urâte, atunci trebuie să fii convins că toate aceste manifestări constituie o formă de comunicare. Ceea ce îți spune copilul tău este: „Acum nu sunt prea bine. Am nevoie de cineva care să mă suporte și să înțeleagă cum mă simt".

Acesta este singurul cadru din prisma căruia trebuie să acționezi. Pornind de aici poți încerca să te apropii de copil și, după ce lucrurile s-au calmat, poți să-i adresezi întrebări despre ce se petrece de fapt. „Eu înțeleg că te mai și superi, dar de ce te-ai supărat atât de tare?" Tu trebuie să faci tot ce îți stă în putință ca să menții un fel de comunicare între voi; altfel, situația nu va fi deloc plăcută.

Dacă pornești la război împotriva copilului adolescent, nu îi dai nicio portiță de scăpare. A trecut vremea în care copilul nu își putea măsura forțele cu tine — din punct de vedere fizic. Adolescentul nu se va abține și se va dezlănțui cu toată forța dacă pornești la război cu el. Și nu e deloc sigur că vei câștiga, așa că lucrurile ar putea să ia o turnură urâtă dacă ajungi în punctul acela. Pe un adult, oricum, deznodământul îl poate face să se simtă neputincios.

Dar reține acest lucru: indiferent cine este mai puternic din punct de vedere fizic, tu ești cel care știe în ce direcție să mergeți. Tu ești cel aflat la conducere și cel care poate să indice calea. Un bun conducător nu este cel care lovește, ci unul care poate spune „Haide să vedem cum rezolvăm asta", chiar dacă nu întotdeauna este atât de ușor să îți dai seama.

Când situația scapă de sub control, prima dată trebuie să stingi focul — abia apoi puteți trage învățămintele.

Reacții în lanț

A avea copii înseamnă să fii îngrijorat. Și perioada adolescenței ne oferă multe motive de îngrijorare. Se întâmplă lucruri mai importante în viața adolescenților, apoi ei încep să își întindă antenele tot mai mult și îți întorc spatele. Ei se supără dacă le spui că au nevoie de somn, dacă le pomenești de teme și dacă îi îndemni să-și îndeplinească sarcinile. Toată această supărare îi face pe părinți și mai îngrijorați. Iar atunci părinții reacționează prin a impune limite mai stricte și prin

a le îngrădi adolescenților spațiul de desfășurare. Aceasta va însemna că adolescentul va fi și mai supărat pe ei și poate că va spune inclusiv ceva urât. „Nu îți permit să te comporți astfel!“ ne gândim noi, părinții, și îi răspundem prin a tăia câteva dintre lucrurile care îi fac lui viața mai frumoasă. Deoarece noi ne dorim ca el să observe că noi suntem supărați.

După cum am menționat, în munca mea, eu văd deseori această spirală a tensiunilor. Există extrem de multe familii care cântă acest refren, într-o versiune sau alta, iar refrenul acesta nu duce niciodată la nimic bun. Gândește-te ce va mai rămâne de făcut atunci când nu vei mai avea la îndemână nicio măsură („consecință“) cu care să-l amenințI? Ce anume îți mai rămâne de spus după ce ai spus toate cuvintele urâte? Atunci răul deja s-a produs și cel care a fost rănit cel mai tare a fost adolescentul – copilul pe care, de fapt, doreai să-l aperi.

De aceea îți revine responsabilitatea să oprești această spirală nocivă și să nu amplifici și mai tare lucrurile. Pentru asta, ai la dispoziție două metode: prima constă în a ști că îngrijorarea ta te face îndeajuns de repezit. Tu va trebui să calmezi tempoul întregii situații. „Ne ocupăm de asta după aceea“, „Trebuie să mă duc să spăl vasele“; sau poți spune absolut orice, doar să mai tragi puțin de timp. Atunci amândoi veți avea mai mult timp de gândire și punctul de pornire va fi unul mai bun. Să stabilești reguli stricte sau să îi interzici lucruri poate să ți se pară o mișcare inteligentă atunci când ești supărat, dar, după ce te-ai calmat și te-ai gândit cu mintea limpede la asta, rareori ți se va părea corectă măsura pe care ai luat-o.

ATUNCI CÂND ADOLESCENȚII SPUN LUCRURI JIGNITOARE, SĂ ȘTII CĂ RAREORI S-AU GÂNDIT CU ADEVĂRAT LA CE SPUN. EI SUNT REPEZIȚI ȘI MERG MULT PREA DEPARTE. NU EXISTĂ NICIUN MOTIV SĂ O IEI PERSONAL.

A doua metodă pe care o poți aplica este să nu te enervezi pentru ceea ce se rostește în aceste certuri. Tu ești adultul, tu poți să discerni lucrurile mai bine decât cineva aflat la vârsta pubertății. Dacă adolescentul te înjură într-un moment de enervare, e clar că el greșește. Dar nu trebuie să iei prea în serios vorbele lui. Tu nu ești ceea ce spun aceste cuvinte urâte pe care ți le aruncă copilul; tu știi prea bine lucrul acesta, dacă stai să te gândești un pic.

Fii mai pregătit, recunoaște din timp forma acestei reacții în lanț și reține că această spirală conduce înspre ceva foarte rău. Ia distanță față de situația tensionată și cumpănește bine.

Și apoi, după ce apele s-au liniștit, tu ești cel care trebuie să se străduiască să refacă legătura dintre voi și să reveniți la stadiul inițial. Adevărul este că această conexiune dintre voi este singura care contează.

Atât timp cât ea există, toate celelalte probleme pot fi rezolvate.

Nu-i judeca pe ceilalți atât de aspru

Este pur întâmplător care dintre copii vor avea probleme în perioada adolescenței și care nu (deși mulți cred altfel). La o vârstă destul de fragedă se poate observa că unii copii se chinuiesc să se adapteze. Unii nu vor reuși să-și găsească locul, alții au dificultăți acasă, în timp ce alții trec prin niște situații greu de rezolvat, genul de probleme cu care majoritatea copiilor nu se confruntă.

Părinții au o tendință de a-i judeca foarte dur pe ceilalți. „Ce s-a întâmplat acasă la ei de fata aceasta a ajuns în halul acesta?“ ne putem întreba. Apoi ne vom gândi în sinea noastră că în familia noastră nu s-ar fi putut niciodată întâmpla așa ceva. Dar tu habar nu ai despre ce este vorba, până când nu te trezești fix în situația pe care o judecai.

Rănile din adolescență sunt greu de suportat pentru mulți și, dacă ai mai mulți copii, atunci te vei confrunta cu mai multe astfel de răni decât alți părinți.

Să îi privești de sus pe ceilalți părinți este cea mai rapidă metodă de a te simți mai bine pe moment, dar, pe termen lung, asta te va încălzi din ce în ce mai puțin. Anii adolescenței sunt solicitanți, fragili și plini de situații neprevăzute pe care le rezervă viața. Oferă înțelegere și sprijin acelor părinți care într-adevăr sunt puși la grea încercare de forțele aflate în mișcare.

FII RECUNOSCĂTOR PENTRU TOT CE AUZI

Orice părinte dorește să-și învețe copiii diverse lucruri. Dacă vrei ca ei să vadă lumea din perspectiva ta, probabil ai impresia că fac lucruri prostești sau că gândesc greșit. Dar nemulțumirea ta nu îi va învăța niciodată nimic pe copiii tăi. În schimb, îi va îndepărta.

Gândește-te la tine și la dățile în care ți-a fost greu în viață – cum ți-ai fi dorit atunci să vorbească oamenii cu tine?

Un sfat important: gândește-te că, indiferent ce auzi de la adolescentul tău, te vei bucura că ai șansa de a-i auzi vorbele. Ține-te bine de scaun să nu cazi și nu te mișca de acolo. Dacă el îți povestește ceva, nu te agăța de această șansă ca să-i ții morală sau să-i povestești ceva ce tu crezi că este important – doar ascultă-l. Și gândește-te bine înainte să-i răspunzi.

Doar înțelegerea este singura care poate să vă conducă mai departe

ARTA DE A REPARA SITUAȚIA

Poate va veni o zi în care totul te calcă pe nervi. Copilul a venit acasă după ora stabilită, a fost prea obraznic, s-a dus nepregătit la școală sau a uitat de ziua de naștere a bunicii – ceva s-a întâmplat și te-ai înfuriat. Cearta care a urmat nu a fost bună deloc. Poate tu și copilul tău v-ați aruncat vorbe care nu sunt tocmai adevărate sau care vi s-au părut jignitoare după ce apele s-au liniștit și v-ați mai calmat.

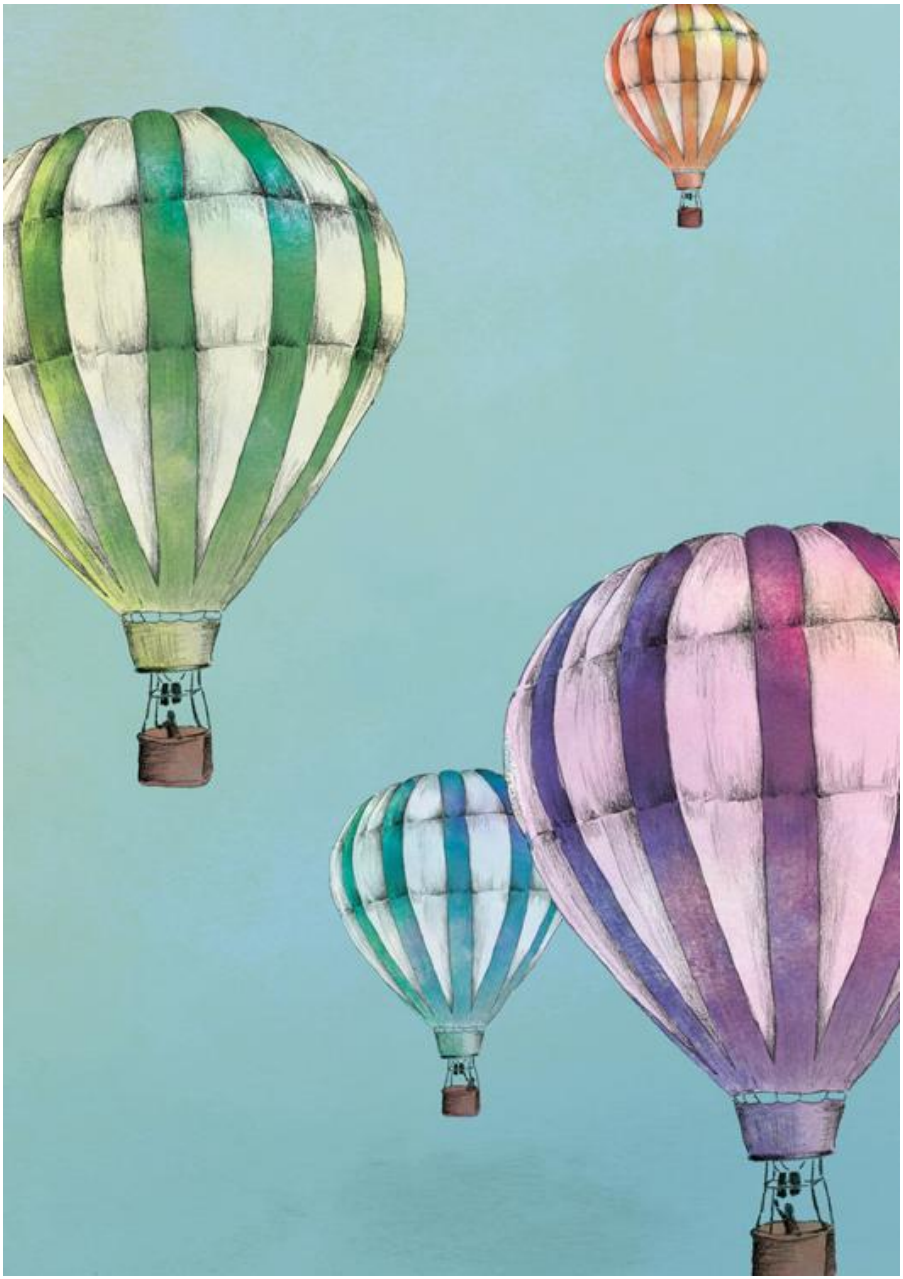
Repararea situației este dificilă: este greu să faci primul pas înspre a remedia lucrurile. Pe de altă parte, pentru adolescent, singurul loc în care poate învăța să facă asta este în cadrul celor mai strânse relații. Adică acasă. Dacă îți dorești pentru copilul tău să învețe cum să-și ceară iertare, tu trebuie să-l înveți cum să facă asta. Doar atunci când bați la ușa copilului tău, va învăța și el cum este să spui că regreți că lucrurile au ieșit atât de prost, cum este să spui că ai exagerat, că nu asta ai vrut să spui de fapt, și cum este să spui „Iartă-mă!"

În afară de faptul că îl înveți să folosească acest cuvânt în mod corect, se petrec două lucruri frumoase concomitent: tu îi arăți cât de mult înseamnă el pentru tine, îi transmiți că merită scuzele tale și că începi munca de reparație care va reface conexiunea dintre voi. Tu construiești din nou sentimentul de siguranță pentru el.

„Iartă-mă!" rostit cu seriozitate este cel mai frumos cuvânt din lume și are cea mai mare forță reparatoare.

FORȚA FABULOASĂ A POVEȘTILOR

Cărțile și adolescenții nu formează poate o combinație stabilă, dar mulți adolescenți citesc, iar pentru unii dintre ei, universul literar reprezintă salvarea însăși. Acolo ei vor descoperi relatări în care se vor regăsi, povestiri care îi vor transpune departe în alte universuri preț de o clipă sau istorii în care se vor putea transpune. Deci nu renunțați la lectură, căutați în mod activ cărți care i se potrivesc, treceți pe la o librărie sau pe la bibliotecă împreună și arată-i copilului ce comoară extraordinară sunt cărțile. Acolo există povești care îi așteaptă – indiferent dacă sunt povestiri care te ajută să călătorești în interiorul tău sau în lumea cea mare.



7. OFERĂ-I COPILULUI LIBERTATEA DE CARE ARE NEVOIE

Întregul proiect al adolescentului este centrat pe ideea de libertate și acum, în sfârșit, viața de adult este aproape de el. Dar adolescenții sunt încă niște începători. Ei au nevoie de sprijinul tău pentru a gestiona viața care îi așteaptă. Cum gestionezi tu această sarcină este absolut decisiv pentru viitorul copilului tău. Dacă tu îl ții prea din scurt și ești prea ferm, atunci copilului nu-i mai rămâne loc să se descopere pe sine. Cei cărora nu li se dă șansa de a încerca diverse lucruri pe cont propriu, cei care nu au prilejul de a-și descoperi propriile cercuri de prieteni, cei care nu trăiesc sentimentul că cineva are încredere în ei, toți aceștia reacționează fie prin a deveni resemnați și triști, fie prin a ignora tot ce le spui tu, întrucât ei oricum se simt tratați în mod nedrept.

De aceea trebuie să-i oferi copilului tău în anii adolescenței libertatea de care are nevoie.

Dar să le dai libertate într-un mod corect este o artă. Dacă tu le oferi libertatea prea devreme sau prea brusc, atunci există șanse mari ca ei să se rănească destul de tare. Dacă nu impui limite și dacă nu îl ghidezi, atunci lumea va deveni prea dură și prea nesigură pentru ei.

Cu alte cuvinte, adolescentul are nevoie ca tu să-l lași liber și să-l susții deopotrivă. Munca ta constă în a găsi un echilibru care să fie benefic pentru voi toți.

Dacă ar fi să-ți dau un sfat pentru această călătorie, el ar suna cam așa: atât timp cât te străduiești să nu-ți lași copilul să-și facă o viață proprie doar pe cont propriu, atunci există șanse destul de mari ca totul să decurgă bine.

Înfrânează-ți frica

„Ești bine?“ luminează mesajul de pe telefonul ei. Și puțin mai târziu: „Unde ești?“ și „Poți să-mi răspunzi?“ Iar la final: „Vin să te iau“.

Anii adolescenței pot alcătui o lume plină de îngrijorare pentru părinți. Se pot întâmpla o mie de lucruri rele. În afara casei au loc accidente de mașină, se consumă droguri și se practică sexul neprotejat. Nici nu-ți trebuie prea multă imaginație ca să te temi de

astfel de lucruri.

Dar dacă vrei să-i fii de ajutor copilului tău și dacă vrei să stabilești echilibrul dintre limitele prea stricte și cele prea laxe, atunci, mai întâi de toate, trebuie să-ți înfrânezi frica.

Bineînțeles că există motive pentru a fi precaut. Există pericole, iar tinerii care doresc să se facă plăcuți și să fie incluși de către adolescenții de-o seamă cu ei sunt determinați de ceilalți să facă gesturi pe care apoi le regretă. Ei ajung foarte ușor în situații pe care cu greu le pot gestiona sau care sunt destul de primejdioase. Dar de cele mai multe ori totul merge bine.

SĂ-I ACORZI LIBERTATE ÎNTR-UN MOD JUST NU ÎNSEAMNĂ SĂ-L LAȘI DOAR PE CONT PROPRIU, CI SĂ-I ASIGURI MEREU O CALE DE RETRAGERE.

Pericolul la care trebuie să fii cel mai atent, ca părinte, este legat cel mai mult de tine. Dacă ție ți se face frică, dacă anxietatea și neliniștea pun stăpânire pe tine, atunci vei distruge încrederea dintre tine și copilul tău. Adolescentul are nevoie de sentimentul de siguranță și de calm pe care i-l insufli; de încrederea ta că el poate să rezolve lucrurile și de brațele tale deschise în dățile în care el nu reușește să se descurce. Cel mai important pentru el, când situațiile de criză sunt acute, este ca tu să îi spui: „Bun, așa a ieșit, dar relaxează-te. Găsim noi o rezolvare“.

Viața privată și supravegherea

Poate că nu cu mulți ani în urmă stăteai în camera copilului și îi șopteai la ureche pe întuneric că aveai să-l păzești de toate relele. Face parte din natura noastră să dorim să apărăm copilul de ceea ce este dureros și periculos. Problema este că prea multă supraveghere nu va duce niciodată la formarea unui om adult îndeajuns de fericit.

Sunt părinți care se comportă ca niște iubiți geloși cu copiii lor. Ei devin foarte posesivi și suspicioși, sună în stânga și în dreapta ca să afle unde este copilul și ce se petrece cu el. Ei sunt atenți cu cine se întâlnește și cum. „Ce se întâmplă acolo în cameră?“, întreabă genul

acesta de părinți atunci când fiul vine acasă cu o prietenă de la școală. Fantezia părinților este debordantă. Rezultatul este că ei — exact ca un partener care controlează și este gelos — distrug tot ce este mai frumos într-o relație.

Cum ar putea copilul să se bizuie pe cineva care are atât de puțină încredere în el?

Noi trăim într-o lume a tehnologiei în care șansa de a urmări ce face copilul este mai mare ca oricând. Tu poți să urmărești până și cele mai mici mișcări ale adolescentului, poți să accesezi istoricul paginilor de internet, poți să cauți în facturile de telefon și în extrasele bancare și, în fine, poți avea un control aproape deplin asupra a ceea ce se întâmplă în viața copilului tău.

Dar eu nu cred că este o idee bună.

Supravegherea nu a condus niciodată la independență. Dacă și tu ai avea pe cineva care să urmărească tot ce faci, acel partener suspicios va distruge intimitatea și încrederea.

În plus de asta, în condiții de supraveghere exagerată, încetezi să mai ai grijă de tine însuți. Dacă ești obișnuit ca alții să aibă grijă de tine și să controleze ce se întâmplă mereu cu tine, atunci nu mai știi (sau nu mai poți învăța) cum să faci asta pe cont propriu.

Părinții care cred că își controlează copiii mai bine dacă îi supraveghează se înșală și pe ei înșiși, dar și pe copiii lor. Într-o zi adolescentul va ajunge într-o situație din care părinții nu îl pot salva. Atunci el va fi nevoit să învețe să rezolve lucrurile singur. Copilul care a fost supravegheat va aștepta ca alții să rezolve situația pentru el.

Îndrumările tale

Adolescentul are nevoie de secrete. El are nevoie de un spațiu doar pentru sine, în care să descopere cine este el, are nevoie de o mică bulă în care părinții să nu-și bage nasul. Adolescenților le face bine să aibă o viață privată, să posede cheile acestui laborator interior în care ei experimentează cine vor să fie de fapt.

Îndrumările tale și ideile despre cum ar trebui să fie copilul nu fac decât să-l incomodeze. De aceea nu ai niciun motiv să spui: „Tu semeni îngrozitor de tare cu tatăl tău!“ Sau: „Știi ceva, sunt așa de fericită că tu nu ești ca acei adolescenți din serialul ăsta de

televiziune“. Sau: „Nu am nimic împotrivă, dar eu cred că îți ușurezi considerabil viața dacă nu ești homosexual“.

Noi ar trebui să fim mai atenți la ce povestim despre ceea ce va deveni copilul nostru, deoarece încă nu știm spre ce se îndreaptă.

Eu văd acest proces asemenea unor mici răsaduri în perioada adolescenței. Plantele firave trebuie apărate de vremea aspră. Doar astfel se vor dezvolta și vor deveni îndeajuns de puternice, încât copilul să-și urmeze cursul vieții sale. Lăsați ideile copiilor despre ei înșiși să rămână un secret al lor, asemenea notițelor dintr-un jurnal secret.

Adolescenții cu adevărat norocoși au părinți care le dăruiesc un spațiu de creștere și îndeajuns de mult timp încât să descopere singuri ce răsaduri să lase să se dezvolte și să prindă rădăcini în inima lor.

„Dar de ce nu mi-ai spus asta? Am fi putut foarte ușor să vorbim despre chestia asta“, a suspinat mama fetei care stătea lângă fiica ei.

Eu le-am zâmbit. Mama avea dreptate, ar fi fost bine dacă fiica din această familie de atei ar fi mărturisit că începuse să creadă în Dumnezeu și că s-a înscris într-o comunitate bisericească. Dar nu asta este ideea. Ea simțea nevoia să descopere asta singură, în primul și în primul rând. Multe elemente trebuie clădite până când un om să poată spună sigur pe sine: „Eu cred în Dumnezeu, chiar dacă voi nu credeți“.

Părinții care își îndeplinesc îndeajuns de bine menirea în a păzi legătura cu copilul lor într-un final vor vedea în cine este pe cale să se transforme fiul sau fiica lor.

Această etapă va avea loc la un moment dat, dar nu înainte ca adolescentul sau adolescenta să fie pregătit sau pregătită în acest sens.

Secrete cu efect catastrofal

Există evident și secrete care pot fi nocive și pe care niciun adolescent nu ar trebui să le poarte în suflet de unul singur. Unele dintre ele pot deveni chiar catastrofale. De aceea trebuie să încerci să vezi deosebirea dintre ceea ce nu este periculos și ceea ce indică faptul că ceva este în neregulă. Argumentul că adolescentul are nevoie de o viață personală nu mai poate fi valid dacă respectivul copil a trecut de la distracția inocentă la a consuma droguri în mod regulat. Nu poți să dai din umeri și să spui că fata are dreptul la micile ei secrete atunci când ea își face un prieten care este în mod vădit mult prea bătrân pentru ea.

În cazurile în care adolescentul are probleme serioase, eu cred că părinții au tendința de a se baza prea puțin pe conexiunea dintre ei și copil. Părinții intervin prea repede și preiau controlul, în loc să se adapteze și să discute împreună, să găsească un loc de discuție în care să se poată aborda această nouă temă.

În astfel de situații vei vedea într-adevăr valoarea legăturii dintre voi. Gândește-te la asta atunci când ești în miezul unei probleme grave și dificile: „Cum pot să procedez astfel încât să nu-mi îndepărtez copilul?“

DACĂ ÎI AMINTEȘTI ÎN PERMANENȚĂ COPILULUI DESPRE LUCRURILE DE CARE TREBUIE SĂ SE PĂZEASCĂ, EL NU VA ÎNDRĂZNI SĂ VINĂ LA TINE ATUNCI CÂND CEVA MERGE PROST.

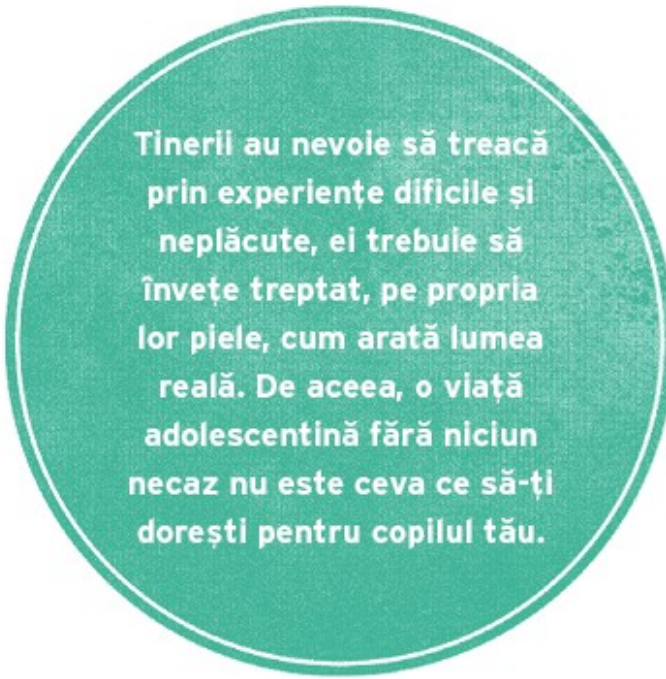
O tânără de 14 ani pe care am cunoscut-o a avut o relație cu un bărbat cu zece ani mai mare decât ea – de altfel, el lucra în același grajd cu ea. Mama ei fusese foarte bănuitoare de câte ori ea ieșea cu băieți, recurgând chiar la gesturi extreme, precum cel de a-i verifica fetei chiloții puși între hainele de spălat, ca să vadă dacă sunt ceva indicii că s-a întâmplat ceva, după care apoi obișnuia să-i țină prelegeri lungi ori de câte ori aceasta venea târziu acasă. Cu alte cuvinte, tânăra de 14 ani nu putea să vorbească cu mama despre ce se întâmpla de fapt. Ea era acum singură în relația cu un bărbat adult și care dorea să facă prea multe cu ea. Rezultatul nu a fost deloc unul bun.

Ca părinte, ești tentat să îți vâri nasul în camera copilului sau să-i verifici chiloții. Doar că verificările tale nu au cum să preîntâmpine viitoarele probleme.

În schimb, ai putea să-l întrebi pe adolescentul tău: „Cum îți merge de fapt?“ Iar când observi că are nevoie de ajutor ca să iasă dintr-o situație care știi că este nesănătoasă, atunci poți să mergi și mai departe și să spui: „Eu înțeleg prea bine că se întâmplă ceva și cred că ar trebui să vorbim despre asta“. Dar amintește-ți că întotdeauna accentul trebuie pus pe păstrarea legăturii și pe posibilitatea de a discuta totul mai în amănunt mai târziu.

Lucrurile pot să meargă uneori și puțin greșit

Eu m-am mutat de acasă la o vârstă fragedă. Ulterior aveam să-mi spun că poate a fost prea devreme. Eram naivă și dornică să descopăr lumea și am făcut și eu greșelile mele. Dar la final, totul a mers bine și pentru mine. Mi-aș dori oare să nu fi făcut greșeli? Nu cred. Greșelile mele m-au învățat ceva despre viață și ceva despre mine însămi, iar cunoștințele acestea mi-au prins foarte bine.


Tinerii au nevoie să treacă prin experiențe dificile și neplăcute, ei trebuie să învețe treptat, pe propria lor piele, cum arată lumea reală. De aceea, o viață adolescentină fără niciun necaz nu este ceva ce să-ți dorești pentru copilul tău.

Asta m-a format pe mine, m-a făcut să devin cea care sunt azi.

Lucrurile pot foarte ușor să degenereze când ești adolescent. Este neplăcut, dar este necesar să se întâmplă și așa. Noi am dori ca adolescentul să învețe să fie mai precaut atunci când e cazul, să poate să prevadă anumite situații, să-și dea seama când este pe cale să se întâmple ceva rău și să știe când se impune să spună un „nu“ hotărât. Viața de adult care îl așteaptă este plină de porțiuni cenușii, care se întind între decizii și consecințe nebănuite. Copiii au nevoie de cunoștințe despre cum să se miște în tot acest haos, ei au nevoie să poată da piept cu viața. Și învață asta dacă li se dă voie să exploreze treptat. Ei au nevoie să-și mărească cercurile în ritm cu maturizarea.

Toate aceste contexte în care se intersectează diverse forțe pot să fie pline de învățăminte. Și într-adevăr merită să descoperi ce înseamnă să ai dificultăți în viață – însă doar atât timp cât cineva este alături de tine.

„Mamă, poți veni să mă iei?“

Cele mai frumoase cuvinte pe care le vei auzi la telefon când ești părinte sună cam așa: „Mamă, s-a întâmplat ceva. Poți veni să mă iei?“

Poate că este beat, poate că a ajuns într-o situație pe care nu o poate gestiona, poate că îi este frică.

Să ai un copil care te sună este cea mai bună dovadă de încredere pe care o vei primi de la el. Asta înseamnă că el într-adevăr crede că este posibil să ți se adreseze pentru a primi ajutor. Ceea ce demonstrează că are încredere în tine.

Noi ne dorim să avem copii care se îndreaptă către noi atunci când au nevoie de noi, dar asta se întâmplă doar dacă ei sunt perfect convinși că nu vor fi certați sau judecați.

„Cum ai putut să faci asta? Ți-am spus doar să nu bei!“ nu este o reacție menită să conducă discuția într-o direcție bună. Pentru ca adolescentul să apeleze la tine și data viitoare când i se întâmplă ceva, el trebuie să fie întâmpinat cu o atitudine relaxată care inspiră siguranță, un sentiment ce izvorăște din înțelegerea faptului că uneori poți ajunge într-o situație ca aceasta. În plus, el trebuie să vadă că există și căi de rezolvare a situației.

Când te sună copilul seara târziu, îl vei ajuta, îl vei alina și te vei sui în mașină ca să-l aduci acasă dacă trebuie. După aceea puteți să discutați ce s-a întâmplat, să vedeți cum de s-a ajuns acolo. Dar fără mustrări din partea ta.

De aceea, indiferent ce ți-ar povesti, tu trebuie să-i răspunzi într-un singur mod atunci când te sună seara târziu:

„Mă bucur mult că m-ai sunat!“

PASIUNILE PE CARE LE AU ADOLESCENȚII – de ce renunță așa de mulți?

Poate că și tu ești unul dintre acei părinți care și-au dus copilul cu mașina la antrenament, l-au adus acasă, au stat pe marginea terenului și au făcut ovații, și care și-au petrecut ore în șir cu orele de sport sau de muzică ale copilului. Și brusc, copilul renunță la pasiunile lui, pe la vârsta de 13-14 ani. De ce? Ce anume îi determină pe atât de mulți să lase în urmă o perioadă în care pasiunea lor jucase un rol esențial în viața lor?

Unul dintre motivele pentru care adolescenții renunță în timpul claselor a VIII-a, a IX-a și a X-a este că ei nu sunt încă pricepuți în a-și da seama dacă sunt îndeajuns de buni. Pentru ca ei să continue să exerseze la această vârstă, trebuie să simtă că este un domeniu pe care îl stăpânesc, ceva ce le place să facă și ceva ce ei doresc să facă – și nu ceva pe care părinții lor doresc să-l facă. Dacă până acum ambițiile părinților au fost cele care i-au mânat pe copii, acum această stare de lucruri se va schimba. Timpul petrecut cu prietenii și cu propriile interese devine mult mai important decât ceea ce consideră părinții.

Dar un alt motiv important este că mulți copii se dezvoltă într-un ritm alert. Ei pur și simplu sunt obosiți, sunt mai ușor de rănit și nu reușesc să suporte povara pe care o reprezintă antrenamentele sau alte activități. În același timp însă, fix la această vârstă, cresc și cerințele. Antrenorii și

instructorii se așteaptă la mai mult, în vreme ce brațele și picioarele se dezvoltă într-un tempo diferit, iar pentru copii este greu să se ridice la nivelul așteptărilor. Adolescenții sunt la fel ca toți ceilalți copii: nu le place să-i dezamăgească pe cei mari, prin urmare le va fi mai ușor să se lase de o activitate, decât să continue lupta.

Dar mulți copii abandonează prea devreme. Mulți regretă după aceea și consideră că ar fi devenit chiar buni la acea activitate și le-ar fi făcut plăcere dacă ar fi primit ajutorul și sprijinul necesare în timpul adolescenței.

În urmă cu mai mulți ani, a venit în cabinetul meu o adolescentă de 14 ani, deoarece părinții ei erau îngrijorați din cauza ei. Ea a trecut brusc, de la o zi la alta, de la o viață foarte activă, cu sport și cântat în cor, la o viață în care nu mai făcea aproape nimic. Părinții s-au îngrijorat atunci când ea nu și-a mai exersat corpul, supărându-se atunci când ei încercau să vorbească cu ea despre acest aspect. Ei își doreau ca ea să aibă aceeași tragere de inimă pentru sport ca ei, mi-au relatat aceștia. Dar acum ea nu mai voia să meargă nici măcar în tradiționalele excursii pe schiuri ale familiei.

„Ei nu vor decât să fie totul ca înainte", a suspinat fata atunci când a venit la ședința de psihoterapie. Ea mi-a povestit că niciodată nu fusese prea strălucită la sport și nu dorea să fie mereu antepenultima de pe lista rezultatelor din fiecare weekend. Pentru părinți era vorba despre niște valori la care țineau, pe când la ea era vorba să-și gestioneze timpul după propria dorință și să ia propriile alegeri. Dar conflictele care au urmat au fost mari. Într-un final, ea a renunțat inclusiv la cântatul în cor – activitate care îi făcea plăcere – doar ca

să demonstreze cine este la putere. Totul a condus la o viață destul de însingurată și inertă. După aceea, ea a început să se consoleze apelând la mâncare. La scurt timp după aceea, părinții ei mi-au ciocănit la ușă.

În cabinetul meu, am vorbit despre cum decurgeau săptămânile ei și ce anume visa ea să facă. Au existat multe momente revelatoare – atât pentru mamă, cât și pentru tată. Fiica avea propriile ei interese, visuri și scopuri, la care ei niciodată nu se gândiseră. Sarcina lor consta în a o sprijini în aceste interese, în loc să încerce în permanență să o împingă într-o direcție în care ea nu voia să meargă. După vreo două săptămâni, a început un curs de pictură și ore de canto. Tatăl ei nu a încetat niciodată să se mire cum de este posibil să fii fericit fără să faci sport, dar a încetat totuși să o mai cicălească. Înțelegerea lor a fost că ea va reîncepe să facă sport atunci când va fi pregătită trup și suflet.

Și pe mine mă interesează destul de puțin sportul, dar într-o excursie în pădure m-am intersectat întâmplător cu această mică familie. Fiica lor împlinise 21 de ani, studia la universitate și strălucea cu o încredere în sine pe care nu o zărisem la ea mai demult. Ei tocmai se întorceau dintr-o excursie cu schiurile în care fusese toată familia. Spre finalul micii conversații cu ei, tatăl ei mi-a zâmbit și mi-a spus: „Tu ai știut prea bine ce avea să se întâmple". Avea dreptate aici – mulți dintre noi, care am avut o activitate favorită în copilărie, ne întoarcem la acea bucurie când suntem adulți. Cel mai important aspect pentru noi, părinții, este să nu ne îndoim de evoluția care are loc aici și acum. Rezultatul final poate să fie bun în foarte multe și variate moduri.

CE ANUME ESTE NECESAR PENTRU A CONTINUA O ACTIVITATE ȘI CE POȚI FACE TU, CA PĂRINTE?

- Aspectul social este important. Lasă loc pentru partea de socializare legată de antrenament și exerciții.

- Ajută-ți adolescentul să se antreneze în mod inteligent. Dacă ar fi să numesc câteva lucruri care trebuie puse la punct, atunci acelea ar fi un orar bun pentru antrenament (exerciții) și un ritm care să poată fi urmat. Iar aceste aspecte sunt mai importante decât înainte.

- Ajută-ți copilul cu ce poți, fă rost de ce este necesar și contribuie la organizare, astfel încât activitățile să poată fi duse la bun sfârșit.

- Nu prelua controlul, deoarece nu este proiectul tău. Dacă tu ești mai implicat sau mai încântat de o activitate decât copilul tău, atunci probabil că vă aflați pe calea greșită.

- Dacă poți, asigură-te că adolescentul are niște instructori buni și că antrenamentele au loc în niște grupuri care-l motivează.

- Amintește-ți că toți tinerii trec printr-o fază în care este dificil să învețe și să izbutească să facă anumite lucruri. Păstrează o atmosferă pozitivă și amintește-ți că nu fiecare antrenament sau concurs este important. Menține o relație relaxată și de susținere în toată această perioadă.

PARTEA A DOUA:

MARILE TEME

Atunci când vedem primele imagini de la ecografie, atunci când micuțul bebeluș devine realitate, începem să ne imaginăm cum va fi să-l ținem pe nou-născut în brațe, cum îl vom mângâia pe degețele și cum vom zâmbi celor doi ochișori care se deschid mijiți spre lumină.

Dar noi, oamenii, suntem ființe care facem planuri pe termen scurt. Este foarte departe de noi gândul că nu peste mult timp îl vom ajuta la gramatică și la algebră, materii pe care noi înșine le-am uitat. Nici nu ne-am putea imagina că, într-o zi, copilul ne va striga în față furios: „Te urăsc!“

Nu ne imaginăm nimic din toate acestea, până când nu ne trezim fix în această situație.

Este ușor să uităm cât de solicitant poate să fie un copil de 12 ani care poate să meargă cu bicicleta singur până la antrenament, dar care, dintr-odată, la vârsta de 13 ani cere să fie dus cu mașina. Atât de bruște și de radicale sunt schimbările lor. Copiii încă nu au descifrat complet codul vieții care îi așteaptă, ei nu știu ce ar trebui să facă pentru a le merge bine, pentru a învăța cu adevărat o materie sau pentru a-și ține în frâu pornirile năvalnice ale inimii. Ei sunt pe acest drum, dar încă nu au ajuns la destinație.

Și de aceea ei au cu atât mai mare nevoie de călăuzire din partea cuiva care îi înțelege.

De aceea au nevoie de tine – acum, mai mult decât în urmă cu foarte puțin timp.

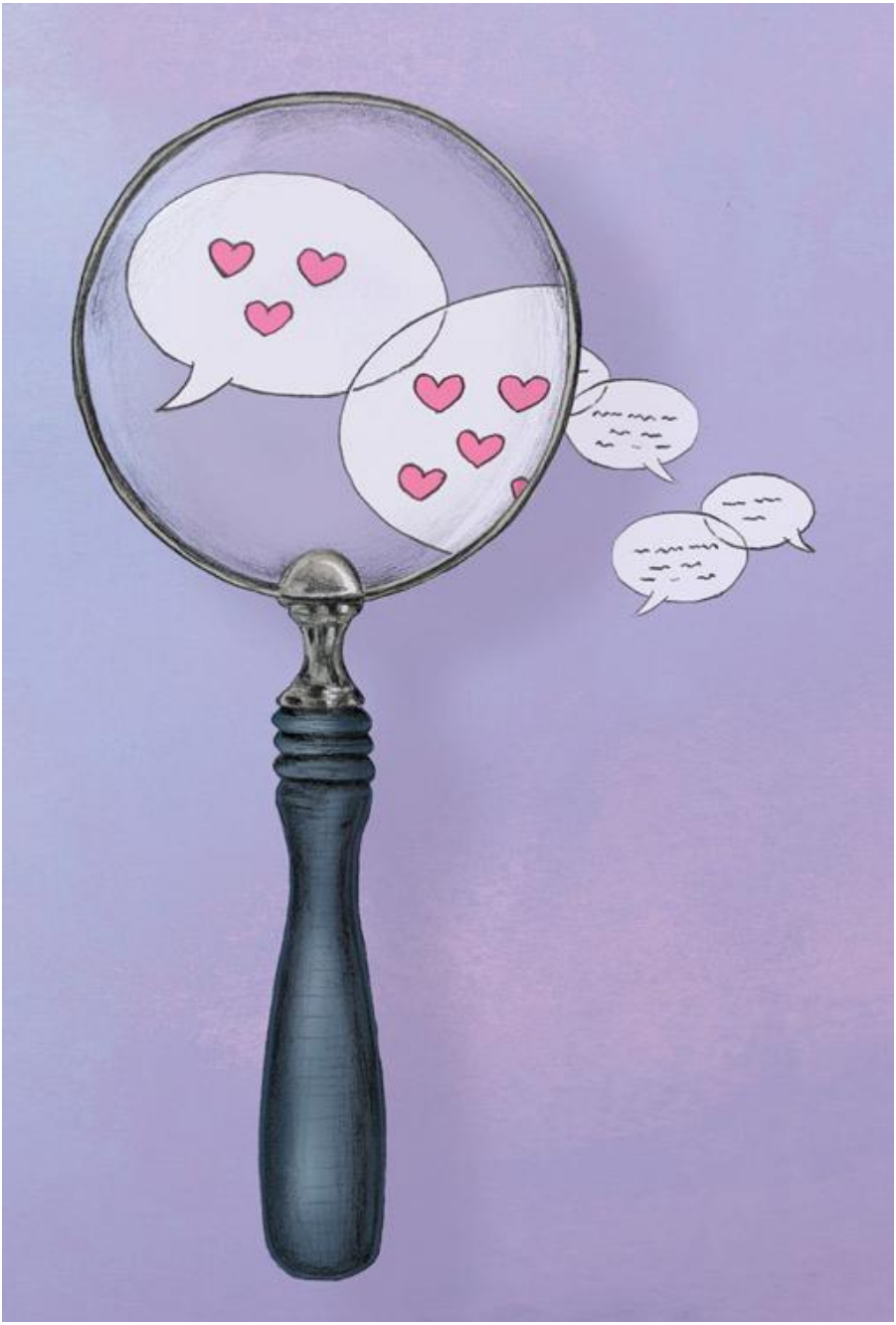
Ca părinte, este necesar să schimbi viteza. Să ai adolescenți în casă este mai solicitant decât să ai copii mai mici. Problemele care apar sunt mai dificile, întrebările sunt mai complicate și speranța este tot mai greu de păstrat vie. Adolescentul tău necesită ca tu să reușești să-l motivezi, să-l întrebi cum se simte și, în repetate rânduri, să-i arăți că ești acolo și îl poți ajuta.

Dacă vrei să fii genul acela de părinte pe care l-ai visat în această fază, atunci trebuie să te asiguri că ai îndeajuns de multe forțe. Ar fi oare cazul să faci niște schimbări în viața ta? Deoarece acum copilul tău are nevoie ca tu într-adevăr să fii lângă el.

În această parte a cărții, eu voi aborda mai multe teme importante pe

care voi, ca familie, le veți întâlni când copiii voștri vor intra în adolescență. Tot ceea ce se întâmplă în viețile de familie contribuie la formarea copilului în adultul care va deveni nu peste mult timp. Vă voi scrie despre propriile mele experiențe ca părinte și psiholog privitor la teme, bullying, mâncare, băutură și droguri, sex și rețele de socializare, dar cel mai important lucru vi l-am spus deja: copilul vostru nu se descurcă singur și nu va reuși să se desprindă decât cu ajutorul vostru.

În tot ceea ce urmează, este vorba de a fi prezent. De a fi în preajmă.



SPOROVĂIALA ESTE IMPORTANTĂ

Anul trecut, în prima zi în care a nins, stăteam la o cafenea din cartier. Toate mesele erau ocupate de mici grupuri: o mamă cu fiica ei, trei vechi prieteni pensionari care se întâlneau mereu în timpul zilei și vreo doi bărbați care discutau un contract de afaceri. Eu stăteam lângă perete și mă uitam la ce se petrecea în jurul meu.

Atunci când noi, oamenii, suntem împreună, avem modalități diferite de a ne comporta unii față de alții. Există diverse niveluri de apropiere. Aceasta este în funcție de experiențele noastre comune, de micile mesaje care semnifică ceva pentru cel cu care suntem, de micile cuvinte care denotă faptul că ne cunoaștem pe noi înșine.

Îți poți imagina discuțiile pe care le ai cu ceilalți ca pe un fel de munte: la poalele muntelui se află toate schimburile de complezență despre vreme și intensitatea vântului, despre un podcast pe care l-ați ascultat sau despre una-alta de la televizor. Mai sus pe munte, chiar în vârf, se situează discuțiile într-adevăr profunde, cele care ne ating, care ne conduc mai aproape unii de alții. Între cele două niveluri, se află discuțiile de ordin practic pe care le avem unii cu alții, cu scopul de a rezolva provocările cu care ne confruntăm în mod obișnuit, sau mesaje despre ce se va întâmpla și ce anume trebuie făcut. Despre a acorda și a cere ajutor.

MICILE DISCUȚII SUNT
CELE CARE PUN BAZA DIALOGURILOR
BUNE ȘI IMPORTANTE.

Multe dintre cele mai simple schimburi pe care le avem constau în conversații obișnuite. Cu persoanele care ne sunt apropiate, putem avea dialoguri de ordin practic, iar cu oamenii cei mai apropiați nouă, putem să avem dialogurile profunde, în cadrul cărora sentimentele noastre sunt întâmpinate cu înțelegere.

Se crede că dialogurile profunde sunt cele mai semnificative deoarece aceste discuții sunt mai rare (cu puține persoane) și sunt resimțite ca

pline de miez. Și, într-un fel, această convingere este adevărată: aceste dialoguri profunde și persoanele cu care discutăm sunt cele mai importante pentru noi. Dar conversațiile profunde nu vin singure. Tu nu poți începe din vârful muntelui. Există multe conversații uzuale și dialoguri despre banalitățile zilei sau despre aspecte practice, care stau la baza fiecărui dialog profund.

La fel este și cu adolescenții. Conversațiile obișnuite și cele de ordin practic sunt importante deoarece ele păstrează linia deschisă pentru ca discuția profundă să se poată ivi. Și dacă discuțiile banale se sistează, iar în schimbul lor se ivesc certurile și neîncrederea, atunci niciodată nu veți ajunge la cele mai semnificative conversații.

Tu ești nevoit să clădești asta de la bază în sus. Nu poți să vii într-o zi, din senin, și să-i spui: „Povestește-mi ce se întâmplă, eu văd că tu suferi“. Nu funcționează. La bază, trebuie să existe o fundație alcătuită din conversații uzuale despre emisiunile de la TV, jocurile video, prognoza meteo, știri, orarul de antrenament, cumpărăturile pentru cină, banii de buzunar, mersul la cumpărături, muzica preferată și alte lucruri care vă umplu zilele. Dacă voi comunicați atunci, există șanse mai mari ca tu să însemni ceva în viața copilului în momentul în care el într-adevăr va avea nevoie de tine.

SFATURI PENTRU A FACE DIALOGUL SĂ CURGĂ

Nu este întotdeauna ușor să faci să funcționeze diversele niveluri de conversație, mai ales în faza în care adolescentul este zgârcit la vorbă și destul de neatent.

Dar există câteva mici trucuri care pot simplifica lucrurile:

1. Nu îl certa înainte să îi spui „salut" și înainte să asculți ce mai face.

2. După ce îl întrebi ce mai face, acceptă răspunsul primit.

3. Nu forța dialogul. Atunci când cineva își întoarce spatele, dialogul nu funcționează.

4. Folosește-te de prilejurile care se ivesc de la sine.

5. Analizează ce niveluri de dialoguri aveți. Dacă doar stai cu gura pe ei sau dacă există prea multe pauze în dialogurile

PĂRINȚII BUNI ȘI PĂRINȚII RĂI

Dacă ai un copil care se chinuiește să facă față vieții de adolescent, nu înseamnă că ești un părinte rău. Îmi amintesc de o ședință cu părinții la care un părinte și-a luat inima în dinți și a povestit că ei se chinuiesc cu temele acasă, iar apoi, următorii trei părinți care și-au ridicat mâinile au relatat că ei, de fapt, se descurcau foarte bine cu temele. „Totul se rezumă la o rutină stabilă", au fost de părere cei trei. Dar asta nu este adevărat. Există multe probleme care nu se vor rezolva cu un program stabil. Poate că este vorba despre un copil dislexic sau cu alte dificultăți de învățare, poate că familia străbate o perioadă extrem de dificilă...

De regulă, familiile în care părinții observă că propriii copii au probleme sunt acele familii care tocmai trec printr-o perioadă extrem de dificilă. Ultimul lucru de care au nevoie atunci este să li se reamintească faptul că așa ceva nu s-ar fi putut întâmpla la tine acasă. Într-un moment sau

altul al vieții, majoritatea părinților vor avea parte de dificultăți majore. Noi trebuie să tolerăm ideea că nici copiii altora, nici copiii noștri nu sunt perfecți. Adevărul este că mulți dintre noi trecem prin perioade dure și mulți avem senzația că acești copii distrug imaginea fericită a familiei. Este ușor să începi să te simți rușinat ca părinte. Adevărul este că nimeni nu se naște părinte „bun" sau „rău" – totul e o chestiune de conjunctură. Cei care ajung în situații dificile au cea mai mare nevoie să fie abordați cu înțelegere, cu un zâmbet optimist și o încuviințare din care să se subînțeleagă faptul că empatizăm cu situația lor grea. Ei au nevoie de cineva care să le spună: „Într-adevăr, cred că este foarte dificilă situația în care ești".

Dacă nu vor avea parte de înțelegere, acești părinți „răi" vor avea sentimentul că e o problemă serioasă cu ei înșiși, care trebuie rezolvată. Și părinții care se simt răi chiar *devin* răi.

POARTĂ CU TINE ISTORIA COPILULUI

Un adolescent ajunge să treacă prin mai multe experiențe decât s-ar crede. Există lucruri bune, precum vacanțe frumoase, prietenii care durează, amintiri de care se pot bucura. Și apoi există tot restul: părinții care s-au despărțit, hărțuirile, animalele de companie care au murit, prietenii frânte, urmele lăsate de cei care i-au respins și, nu în ultimul rând, singurătatea. Toate aceste elemente, bune și rele, sunt parte componentă din istoria copilului tău. El poartă această istorie în inima lui.

Fata care a călcat pragul cabinetului meu într-o bună zi era elevă într-a zecea. Eu o știam de mulți ani, încă de când tatăl i-a murit subit, în timpul unei călătorii, în concediu. Sora ei mai mare fusese cea care îl găsise pe tatăl lor, iar familia s-a chinuit mulți ani să-și regăsească un fel de echilibru. Ele mai fuseseră la consiliere și înainte — le lipsea râsul lui, în acea tăcere pe care singurul bărbat al casei o lăsase în urma lui.

Am întrebat-o de ce mi-a dat mesaj acum, deoarece nu ne mai întâlniserăm demult. „Nu știu. Vreau doar să vorbesc cu cineva care știe că mai demult am fost o familie care avea un tată“, mi-a spus ea pe un ton aproape mirat. „Trebuie să vorbesc cu cineva care reușește să mă asculte povestind din nou despre el.“ Mi-a zâmbit și a continuat: „Îmi merge destul de bine, de altfel, doar că mă simt tare singură când văd că nimeni nu observă că familia mea s-a destrămat“.

În intervalul de cinci ani de când îi murise tatăl, el a dispărut aproape de pe toate radarele cunoștințelor lui. Viața merge mai departe, în definitiv. Dar pentru mama ei, decesul soțului era încă proaspăt și dureros și nu se putea vorbi despre acest subiect cu ea. Ea în continuare era supărată și neliniștită, ea începuse să bea tot ce prindea. Apoi fiica ei a venit la mine deoarece știa că eu știam. Știa că eu voi putea asculta ceea ce avea ea de spus.

Este absolut vital pentru adolescenți să știe că există cineva care le cunoaște povestea vieții, cineva care poate cuprinde această poveste, care poate vorbi despre ea și o poate purta în mintea lui.

Dacă vrei să-ți ajuți copilul adolescent, trebuie să știi mai multe despre el decât strict ceea ce vezi. Copiii simt nevoia să fie înțeleși pentru a se putea înțelege pe ei înșiși. De aceea tu, ca părinte, te situezi într-o poziție absolut deosebită. Tu ești cel care cunoaște istoria

copilului, care știe că, în ciuda faptului că lucrurile s-au rezolvat, poate copilul va simți, când și când, nevoia de-a discuta despre ceea ce a fost. Aceasta îi diminuează sentimentul de neliniște și creează loc pentru cel de siguranță.

Fii curios cu privire la viitor și amintește-ți mereu că el este deschis. Pot să existe informații importante care trebuie împărtășite noilor profesori sau antrenorilor copilului, inclusiv după mulți ani de la vreun eveniment dramatic.

Timpul nu vindecă rănile – doar înțelegerea și apropierea o pot face.

SUFERINȚA DIN DRAGOSTE

Există un film suedez în care personajul principal este o fată adolescentă din provincie care se chinuiește să se adapteze la greutățile vieții. Într-o scenă, o alină un adult care îi spune că totul va fi mai bine atunci când va crește mare. Atunci ea îi răspunde cu lacrimi în ochi: „Eu aș prefera să fiu fericită acum, nu peste 25 de ani".

Suferința în dragoste, care adesea ne încearcă pentru prima dată în anii adolescenței, poate fi resimțită drept ceva nesfârșit. Inima nu este zdrobită, ci pulverizată. Lumea se oprește în loc.

Sentimentele pot să i se pară infinite adolescentului, dar trec destul de repede la această vârstă. Cu toate acestea, există toate motivele pentru a le lua în serios. Adolescentul nu are nevoie să audă că totul se va rezolva. Oricum nu se simte în acest fel. Atunci când proiectul lui constă în a se integra, respingerea va fi resimțită drept ceva extrem de dureros.

Odată cu trecerea anilor, va învăța că și inimile evoluează și că respingerea și înșelatul fac parte din viață. Astfel este să fii adult: să înțelegi că doare, dar trece – inclusiv ceea ce ți se pare fără speranță. Un adolescent se poate simți de parcă nu va ieși niciodată din întunericul în care a pătruns. Ceea ce îi trebuie adolescentului, mai mult decât orice altceva, este să îi spui ceva asemănător cu: „Eu știu că ai senzația că viața s-a terminat și mai știu ceva: că nimic altceva nu are un efect mai bun în cazul acesta decât o înghețată de ciocolată".

Cel mai important lucru pe care i-l poți transmite copilului tău este sentimentul că nu este singur.

ȘCOALA

În ceea ce privește școala, adolescentul face o trecere de la obligatoriu la facultativ. Munca ta, ca părinte, se dezvoltă și ea în altă direcție: tu vei trece de la statutul de supraveghetor, la statutul de tovarăș cu care poate uneori să exerseze – sau, în cel mai bun caz – cu care să se poată sfătui. Această trecere poate să pară aproape invizibilă atunci când copilul are 13 ani, dar dacă urmărești ce se întâmplă la școală și cum se dezvoltă copilul, atunci această schimbare de macaz poate să survină mai devreme și mai ușor decât ai fi crezut.

De la școala gimnazială la liceu

Începerea liceului presupune adesea o școală nouă, o clasă nouă și cercuri diferite pentru copilul tău. Mulți copii pun accent pe posibilitatea de a-și face noi prieteni și de-a avea profesori noi. În afară de asta, liceul înseamnă maturizare, care vine cu o serie de libertăți suplimentare, dar și cu o mulțime de responsabilități.

Fă o trecere în revistă a ceea ce îl așteaptă pe copilul tău, discută cu el despre faptul că materialul de studiu va crește și că evaluările, atât la materiile studiate, cât și din punct de vedere social, devin mai vizibile decât înainte. Dar fii cu băgare de seamă, ca nu cumva să pui dificultățile în față – încearcă, mai degrabă, să le relativizezi. Întrucât ceea ce ei vor învăța la începutul liceului este cum să-și organizeze mai bine studiul, ei au nevoie de un timp de acomodare. De aceea, una dintre provocările majore este să-ți înveți copilul cum să lucreze în mod organizat. Încurajează-l, ajută-l să treacă prin apele învolburate — acesta va constitui ajutorul de care are nevoie pentru a străbate perioada de schimbare.

În continuare, este posibil ca până în acest stadiu de dezvoltare, copilul tău să nu fi avut dificultăți vizibile la învățare. Dacă acum copilul tău nu mai face față la școală, poate n-ar strica să-l lași să repete anul. Copilul nu poate să-și dea seama ce se întâmplă cu el în astfel de momente. El se bazează completamente pe tine ca să observi acest fel de probleme.

Liceul: din ciclul inferior în cel superior

Într-un moment sau altul al vieții, copilul se va trezi la o răscruce de

drumuri: Ce vreau să fac? Ce știu să fac? Cine voi fi eu de fapt?

Alegerea unei filiere de studiu pentru clasele XI-XIII le dă copiilor șansa de a urma un drum care li se pare potrivit, indiferent dacă presupune mai multă muncă manuală sau dacă este centrată pe exerciții de matematică. În același timp, este dificil pentru un copil de 14-15 ani să se simtă îndeajuns de apt ca să știe care este drumul cel bun în viață, deși el resimte această alegere ca pe ceva definitiv, când de fapt nu este chiar așa.

Unul dintre avantajele ciclului superior de liceu este că mediul acesta devine mai competitiv. Este mai ușor să găsești persoane care au preocupări similare cu ale tale, care gândesc la fel și care tind înspre aceleași idealuri.

Cu toate acestea, se întâmplă ca unii elevi să nu țină pasul. Acum este și mai dureros pentru ei, iar situația poate degenera în ceva urât. De aceea copilul își dorește mai mult ca oricând să știe că tu ești acolo și că îl vei ajuta ori de câte ori este cazul.

PRESIUNEA POATE SĂ FIE RESIMȚITĂ MAI ACUT LA ACEASTĂ VÂRSTĂ. AJUTĂ-ȚI COPILUL SĂ DEPUNĂ UN EFORT DE CARE SĂ FIE APOI SATISFĂCUT

În acești ani, cresc cerințele școlare, dar ei vor intra într-o fază în care vor avea o capacitate mai mare de muncă și de concentrare și se vor descurca mai bine pe cont propriu. Acum se deschid pentru ei tot soiul de posibilități.

Acum ori niciodată

Trec pe la mine tineri cărora li se pare că presiunea din acești ani este aproape zdrobitoare. Mulți simt că tot viitorul lor depinde de ce fac acum, de aceea e atât de important pentru ei să aibă rezultate bune. „Acum ori niciodată, asta e ultima șansă.“ Întreaga viață se decide acum.

În zilele noastre se învață aproximativ la fel de mult ca acum 30 de ani, dar noi vorbim despre școala și formarea lor cu mult mai multă seriozitate. Limbajul a devenit mai dificil și mai birocratic, de parcă totul se rezumă la a crea oameni de carieră și cetățeni fericiți. În Norvegia, încă din clasa a VIII-a, tinerilor de 13 ani li se vâră în minte cât de important este să aibă rezultate bune, deoarece atunci vor avea medii bune și când termină clasa a X-a (adică la finele ciclului inferior de liceu). De parcă noi am fi uitat că un copil se dezvoltă treptat și că această capacitate de a planifica se formează mai târziu. De ce există atâta presiune, când știm că în această etapă este firesc să existe o perioadă de stagnare în procesul de învățare a copilului? Când se știe că băieții sunt mai imaturi decât fetele și că se va crea o discrepanță în cadrul clasei? Este ușor, ca adolescent, să te simți prost când te confrunți cu această urgență a planificării viitorului. Atunci când copiii aud în permanență mesajul „Acum trebuie să tragi tare, acum trebuie să reușești“, ei sunt foarte ușor de descentrat. E ca și cum noi, adulții, am proiecta asupra adolescentului tiparul nostru de gândire în care punem tot răul în față.

Ei învață acum noi modalități de a-și organiza sarcinile școlare, dar ei fac asta treptat și uneori aproape pe nesimțite. Să nu renunți și să continui chiar atunci când este greu este probabil cea mai importantă învățătură. Pe lângă asta, este important să-și poată acorda câte o mică pauză.

„Trebuie să termini ce ai început“

Avocații își fac fiicele avocate, iar dulgherii îi fac pe fiii lor dulgheri. Există motive firești pentru care unii copii calcă pe urmele părinților lor. Dar o bună parte dintre mame și tați sunt mult prea preocupați de ceea ce trebuie să devină un copil în viață; acești părinți au propriile planuri și vise despre copiii lor fericiți care studiază la medicină sau care învață să devină ingineri în cel mai scurt timp posibil. Alți părinți visează cum copiii lor devin artiști, călcându-le pe urme.

Unui adolescent i se pare stresant să aibă părinți care doresc să-l controleze și să decidă pentru el în prea multe privințe.

Îmi amintesc de o fată de la cabinetul meu care a făcut exact ce și-au dorit părinții ei în toți acești ani. Ei aveau păreri bine stabilite despre ce trebuie să faci pentru a-ți croi un drum în viață. Ea trebuia să termine ce a început. Asta era situația! În ceea ce o privește pe fată, opinia ei a fost mereu ignorată și niciodată nu i s-a dat șansa de a descoperi ce părere are ea. Acum ea avea de făcut o alegere

importantă legată de o altă dimensiune a vieții ei și era complet înmărmurită atunci când a descoperit cât de lipsită de inițiativă devenise. „Simt că nu reușesc să fac propriile alegeri“, a spus ea și asta a fost o observație îndeajuns de bună.

Părinții care ghidează prea mult pot genera efecte negative serioase în viața copilului.

Noi, adulții, vom avea multe de câștigat dacă vom aborda cu calm alegerile dificile ce stau în fața copilului. Ca părinte, poți încerca să vorbești despre alegeri cu el, îl poți ghida cu grijă și îl poți susține în deciziile pe care le va lua. Chiar dacă tu crezi că asta va duce la o rută ocolitoare în viața copilului. Adevărul este că majoritatea tinerilor au timp să mai facă și câte un mic ocol, în încercarea de a-și găsi calea.

Oricum, această metodă este mai puțin dăunătoare decât atunci când copilul își pleacă capul și urmează directivele stricte ale părinților.

Temele și proiectele pentru școală

Temele devin mai importante la liceu. Există teme care presupun mai multă muncă individuală și mai puțină repetiție, iar asta este frumos pentru cei care sunt pregătiți să înfrunte această nouă provocare. Dar metoda asta li se va părea dificilă celor care au nevoie de un cadru mai organizat și de urmărirea constantă a progresului lor.

Majoritatea tinerilor se vor descurca singuri, inclusiv cei care înainte obișnuiau să vină la tine ca să îi asculți la vocabularul de engleză pe care trebuiau să-l învețe. La vârsta adolescenței, ei se ascund atât pe ei înșiși, cât și temele lor: de regulă, acestea vor fi bine pitite undeva în camera lor, sub hainele mototolite și sub căni cu urme de ceai uscat.

Unii rămân în permanență în urmă și nu mai cred că pot să-și ajungă din urmă colegii, în timp ce alții nu mai știu când să se oprească din învățat și sunt în stare să lucreze până când leșină.

Deseori băieții sunt cei care se mobilizează mai târziu, se supără dacă îi bați la cap și nu vor să-și schimbe atitudinea nici chiar atunci când rezultatele dovedesc că ei nu au investit un efort suficient. Și de obicei fetele sunt cele care lucrează atât de intens, încât le doare burta de spaimă, ca nu cumva să facă vreo greșeală, și li se umplu ochii de lacrimi din cauza câtorva sutimi pierdute la evaluare.

Se poate întâmpla și pe dos, plus că mai sunt și cei care ezită undeva

între cele două variante, dar explicația pentru diferența dintre cele două sexe ține în primul și în primul rând de faptul că băieții intră la pubertate mai târziu decât fetele. Ei rămân în urmă la nivelul dezvoltării creierului și resimt o scădere a capacității de învățare tocmai când fetele avansează cu mare viteză și încep să acumuleze mai multe informații. Majoritatea părinților de adolescente aud despre băieții copilăroși care distrug vreun proiect școlar la care s-a lucrat în grup, în timp ce băieții se plâng de fetele care țintesc foarte sus și sunt lipsite de simțul umorului. Cele două sexe sunt scindate în perioada adolescenței, dar se vor armoniza ca ritm de dezvoltare din nou pe la vârsta de 16-17 ani.

O altă explicație este cea legată de personalitate. Unii sunt mai muncitori și mai preocupați să obțină rezultate bune. Alții consideră că nu pierd mare lucru dacă se lasă pe tânjală. Copilul tău e posibil să fie complet opusul tău în materie de învățat, iar la această vârstă acest aspect devine foarte vizibil.

Multor părinți li se pare că sunt profesori foarte proști pentru proprii lor copii în acești ani. Adolescenții recuperează rapid indiferent dacă ești sau nu alături de ei, indiferent dacă ești genul care îi înțelege sau genul care se lasă păgubaș. Creierul adolescentului percepe tot ce nu are legătură „cu mine“ drept supărător și străin. Oricum ar fi, această atitudine nu conduce înspre pofta de învățare. Deci cum i-ai putea fi de ajutor adolescentului tău?

CÂTEVA IDEI DESPRE TEME

1. Să reținem că munca pentru școală este dificilă și că această perioadă este mai grea pentru majoritatea copiilor.

2. Ajută-ți copilul să-și planifice programul zilnic. Cât timp îmi trebuie pentru asta, cât timp pentru cealaltă și cât trebuie să dorm? Ei au nevoie să-și creeze un echilibru în viață.

3. O cantitate mai mare de muncă nu conduce la mai multă învățare. Să înveți lucrurile corecte în modul corect este un aspect pe care toți copiii trebuie să-l cunoască. Adolescenții se vor familiariza treptat cu aceste aspecte ale organizării învățării.

4. Se vor isca ușor certuri legate de teme, deci, în astfel de cazuri, încearcă să repari situația și să explici după aceea de ce ai reacționat așa, astfel încât să nu lași să persiste o stare sufletească apăsătoare, legată de viața școlară a copilului.

5. Cere-ți iertare atunci când te enervezi prea tare. Asta este valabil și în acest context, precum și în toate celelalte. Adolescenții sunt mult mai iritabili când te văd supărat și au nevoie să li se explice de unde s-au născut neînțelegerile.

6. Faceți lucruri plăcute împreună. Atunci le va fi mai ușor să

AJUTOR! S-A MUTAT SINGUR!

Unele alegeri făcute de adolescenți conduc la mutarea lor timpurie de acasă. Viața mult visată și școala la care trebuie să meargă sunt atât de departe pentru ei, încât nu pot locui acasă și trebuie să se mute la internat sau într-o cameră închiriată. Un copil de 16 ani reușește să facă multe pe cont propriu, dar nu totul. Trebuie să-i arăți că în continuare ai timp pentru el, că îl iubești și îți dorești să păstrați legătura. Tu trebuie să-l ajuți să-și creeze zile obișnuite în care totul să funcționeze.

Străduiește-te să discuți cu școala, astfel încât profesorul și consilierul psihologic al școlii să știe situația și să ia legătura direct cu tine dacă se întâmplă ceva – și e de preferat să te contacteze cât mai din timp și să nu aștepte prea mult. Cel mai bun ajutor pe care i-l poți da copilului tău este să-i creezi o rețea socială care îi conferă siguranță.

ADOLESCENTUL ȘI FRAȚII MAI MICI

Atunci când un copil intră în pubertate, se creează în familie un dezechilibru pe care nu vi l-ați fi imaginat înainte să ajungeți acolo. Copilul cel mai mare se închide în el, împarte mai puțin, iar frații săi mai mici sau surorile mai mici pierd uneori un prieten apropiat (pentru o vreme, cel puțin). Nu este foarte ușor să-i explici fratelui mai mic că faza aceasta va trece și că este doar o etapă. Conceptul de pubertate este aproape imposibil de înțeles până când nu te-ai confruntat cu el.

Tot ce poți face este să le arăți copiilor că este loc pentru toți – fie că au ajuns, fie că încă n-au ajuns la pubertate. Asta îi va ajuta să se tolereze reciproc – totul e să le demonstrezi că poți gestiona ambele tabere.

O compensare a acestei perioade ar putea fi faptul că certurile dintre frați de obicei scad ca intensitate când fratele mai mare intră în perioada de pubertate. Ulterior, când frații mai mici ajung la vârsta pubertății, deci când hormonii încep să colcăie, deja fratele mai mare a uitat cum a fost pentru el. Lui i se pare că fratele mai mic este mult mai rău și părinții sunt mult prea drăguți cu el. Într-o oarecare măsură, este adevărat: după ce tu, ca părinte, ai trecut o dată prin această fază, este ușor să înțelegi că tot zbuciumul va trece și că multe dintre certurile cu adolescentul nu merită efortul.

Indiferent cum s-ar înclina balanța în familie, nu-ți rămâne altceva de făcut decât să lași lucrurile să curgă de la sine. Poate că trebuie să divizați mai mult familia, poate că trebuie să vă străduiți și mai mult pentru ca fiecare dintre copii să beneficieze de un timp în care să fie doar el cu unul dintre părinți. Dar dacă izbutiți să găsiți o activitate pe care să o faceți împreună, un joc, o călătorie, un fel de mâncare, atunci acest lucru va avea o însemnătate mai mare ca oricând.

Este incredibil de important să descoperiți din când în când crâmpeie din „noi" în această perioadă.

ECRANELE ȘI REȚELELE SOCIALE

Majoritatea dintre noi avem cont pe rețelele sociale. Acolo păstrăm legătura cu prietenii, le arătăm lucruri de care suntem mândri, creăm o poveste despre noi înșine și ne bucurăm că și alții o pot vedea. Rețelele sociale reprezintă o scenă pe care noi nu am avut-o mai demult și este tentant să te folosești de ele tocmai pentru că este atât de bine să primești încurajările și admirația celorlalți oameni pentru realizările de care ești mândru.

Tinerii intră pe această scenă cu tot ce au și, într-un fel, li se potrivesc foarte bine rețelele de sociale. Acolo este ușor să fii văzut și e ușor să cunoști alți oameni care pot fi interesanți pentru o perioadă.

Unii se mulțumesc să scrie pe chatul clasei, în timp ce alții își construiesc o întreagă viață pe internet, prin intermediul canalelor YouTube sau cu ajutorul blogurilor. Există multă bucurie și mult joc în asta, dar există și capcane care pot fi foarte dăunătoare pentru copii.

Atunci când tensiunea este prea mare

Cel mai mare pericol al rețelelor sociale, atât pentru adulți, cât și pentru copii, este că ceea ce se postează este adesea mult prea departe de adevăr. Adică partea superficială, care este scoasă în evidență, corespunde prea puțin cu realitatea. Și rețelele sociale ne invită fix la asemenea distorsionări ale realității.

Un băiat aflat la sfârșitul anilor de adolescență a venit la cabinetul meu de câteva ori anul trecut. El se descurca foarte bine cu canalul său de YouTube de care se ocupase din anii de liceu. O dată pe săptămână, el obișnuia să posteze filmări umoristice și cu o tentă puțin politică. Acum băiatul urma să împlinească 20 de ani și se simțea complet gol pe dinăuntru. Epuizat. Pe de o parte, era vorba despre cantitatea de lucru (asta era o explicație), dar eu mi-am dat seama că ceea ce îl deranja cel mai mult era că nu știa cine este el de fapt. Oriunde se ducea, întâlnea oameni care îl abordau ținând cont de personalitatea pe care și-o promovase în calitate de vlogger. Inclusiv părinții îi cunoșteau mai bine personalitatea expusă pe ecran decât adevăratul lui fel de a fi. Motivul era că, în anii în care ar fi trebuit să se uite în interiorul lui ca să afle cine este, el fusese preocupat doar de postările care atrăgeau mai mulți fani și mai multe aprecieri. El nu-și

construise decât un sine pentru exterior.

Dacă și tu ai un copil care petrece prea mult timp pentru a-și promova imaginea într-un astfel de mod superficial, ar trebui să-i fii mai apropiat și să fii mai atent la ce se dezvoltă sub aparențe. Fii pregătit pentru așa ceva, întrucât identitatea pe care și-o creează un copil de 14 ani va deveni repede demodată sau depășită. Atunci este important să existe un spațiu unde el să poată deveni cu adevărat cineva.

Adevăr și exagerări

Rețelele sociale le conferă adolescenților șansa de a cunoaște oameni cu o viziune apropiată de a lor, dar de asemenea ei pot fi foarte ușor influențați în sens negativ. Majoritatea tinerilor caută noi idei și sunt dornici să facă eforturi mari pentru ceea ce-și doresc cu ardoare, pentru ceea ce este congruent cu convingerile pe care încep să și le formeze.

Dacă vrei să radicalizezi pe cineva, atunci îndreaptă-te către un copil de 15 ani. Cu acești copii ai cele mai mari șanse să-i duci la extreme – fie că este vorba despre religie, politică sau înfățișare fizică. Dacă ei ajung în mediul propice sau dacă dau peste oameni care sunt dispuși să îi ia în seamă, atunci tinerii pot să meargă foarte departe, spre zone mai puțin sigure. Internetul este o sursă de încurajări extremiste, de care adolescentul s-ar putea lăsa păcălit, căci i se oferă, pasămite, posibilitatea de a fi înțeles de alții, care se simt exact ca el.

Ideea că nu tot ceea ce citești pe internet este adevărat este mai importantă acum ca niciodată. Dacă vrei să obții o imagine mai nuanțată și mai apropiată de adevăr, e necesar să discuți cu alții în realitate – nu doar pe internet. Aceasta înseamnă că părinții adolescenților trebuie să se intereseze de activitatea de pe internet a

copilului. Poate că se va impune să discuți sau să cercetezi lucruri despre care nu crezi că sunt adevărate sau care nu te interesează absolut deloc. O mamă feministă se poate trezi cu un fiu care caută medii antifeministe pe internet, iar o familie de creștini poate să aibă o fată care caută pagini de internet sau persoane care combat religia.

Dacă reacția părinților este aceea de a eticheta cercetările făcute de adolescentul lor drept greșeală sau nebunie, atunci acel copil nu va mai căuta nuanțe sau contraargumente. Adolescentul va continua mai degrabă să îmbrățișeze o idee, față de care ar putea și ar trebui să aibă o abordare critică.

Reține că rețeaua socială este un loc important pentru copilul tău, dar el are nevoie și de contact față-în-față. El are nevoie de dimensiunea socială, de posibilitatea de a fi corectat și de a fi acceptat și în lumea reală. Toți tinerii au nevoie ca cineva să le supravegheze activitatea pe internet și să îi ajute să își creeze o viață și în realitate.

APROAPE PERFECT

Rețelele sociale au capacitatea fantastică de a-ți permite să găsești oameni asemănători ție sau un loc în care să ai sentimentul apartenenței. Dar rețelele pot fi și stresante: dintr-odată, copilul are posibilitatea de a se compara cu mult prea mulți oameni. Adolescentul își poate dori să aibă posteriorul unei personalități influente, obiceiurile alimentare ale unui blogger sau angajamentul politic al unui activist anume. Acum nu mai este vorba doar despre curtea școlii, deoarece, pentru un adolescent, publicul poate fi o lume întreagă. Caz în care este ușor să fie păcălit și să creadă că el trebuie să fie aproape perfect.

Folosirea rațională a telefonului mobil

În cazul în care copilul tău petrece prea mult timp pe telefon, ar fi bine să te uiți puțin la propriile tale obiceiuri. Dacă tu vrei să îi demonstrezi că nu este bine să-ți petreci toată viața în fața unui ecran, atunci și tu trebuie să te abții să faci asta – indiferent dacă este vorba despre e-mailuri pentru serviciu sau despre jocuri. Tu trebuie să te întrebi ce fel de model ești tu în privința folosirii telefonului mobil.

Unii aleg să delimiteze anumite zone din casă în care nu se folosește

mobilul sau să identifice niște activități pe care le pot face împreună cu copiii, fără ca aceștia din urmă să stea cu ochii în ecran. Mulți insistă ca telefonul să lipsească în timpul meselor, alții se străduiesc să găsească activități care limitează timpul petrecut în fața ecranului, cum ar fi ieșiri la cafenea, în care părintele și copilul pot să stea de vorbă. Tu știi cel mai bine ce metodă funcționează în familia voastră. Adolescentul nu își va putea impune limitele de unul singur. Reține că atunci când izbucnește cearta pe această temă, tu ai pierdut deja într-un fel. De aceea e bine să pui mare preț pe a discuta și a cădea de acord legat de ce anume reprezintă o folosire sănătoasă a timpului.

Poate că n-ar fi rău să fim mai prezenți și în lumea virtuală în care se mișcă adolescentul nostru. Majoritatea părinților întreabă ce s-a întâmplat azi la școală, dar prea puțini părinți întreabă ce anume îl amuză pe copil atunci când stă cu ochii în calculator. Întreabă-l ce este atât de atractiv, uitați-vă împreună la aceste lucruri, râzi puțin chiar dacă ceea ce îți arată nu este tocmai pe gustul tău. Atunci viața va deveni mai plină și copilul nu va fi complet acaparat – și nici nu va fi lăsat de capul lui.

Atunci când copilul este acaparat de calculator

Nicio generație de părinți dinaintea noastră nu s-a confruntat cu provocările pe care le aduc jocurile video și rețelele de socializare. Copiii și adolescenții din ziua de azi au acces la o lume special concepută pentru a-i atrage și pentru a-i ține angrenați. Ce se va alege, în această perioadă, de relațiile de prietenie și apropiere din lumea reală?

Un cuplu care a venit la mine pentru consiliere mi-a povestit despre adolescentul lor de 16 ani care, atunci când nu era la școală, își petrecea tot timpul cu jocurile video. Ei se temeau ca nu cumva fiul lor să devină însingurat și marginalizat. Din multe puncte de vedere, simțeau că îl dezamăgiseră pe băiat deoarece nu au izbutit să pătrundă în lumea lui și să-și creeze legături bune, pe care toți părinții și le doresc cu ai lor copii. După cum vedeau ei lucrurile, fiul avea două probleme: juca prea mult jocuri electronice și nu avea prieteni. Dar ei se mai confruntau cu o dificultate: fiul lor devenise complet străin față de ei.

Ei încercaseră să-i creeze o viață așa cum credeau ei de cuviință, dar aceea nu era viața pe care băiatul dorea s-o aibă. Rezultatul a fost: un băiat care s-a izolat și mai tare.

Ceea ce părinții nu înțelegeau era ce a găsit el dincolo de acel ecran. El a găsit acolo prieteni și oameni care într-adevăr îl înțelegeau. În cadrul jocurilor nu era nimeni care să îi critice corpul sau care să-i sugereze că ar fi timpul să își scoată capul din joc și să se vadă cu cineva „de-adevăratelea“. În joc nu era nimeni supărat că el nu voia să iasă afară în weekend.

Lumea jocurilor video este mult mai închegată decât ar putea înțelege majoritatea adulților din generația noastră. Jocurile sunt avansate și necesită o serie de cunoștințe. Ele presupun la fel de multă interacțiune ca într-un sport de echipă și necesită multă colaborare. Dar, pentru părinții îngrijorați, toate activitățile desfășurate în fața ecranului arată, în linii mari, în mod similar: ele înseamnă statul într-un loc și distanțarea față de prietenia fizică. Este exact opusul ideii de copil sănătos și fericit care își construiește o cabană în pădure împreună cu prietenii săi.

Dacă vrei să ajuți pe cineva, trebuie să înțelegi ce se întâmplă în lumea acelei persoane. De aceea, primul sfat adresat părinților ai căror copii joacă prea multe jocuri pe calculator este să se intereseze despre ce este vorba în acele jocuri. Ce se întâmplă acolo? Care este miza? La ce se pricepe copilul tău? Din ce cauză îi place jocul atât de tare? Urmărește-ți copilul când se joacă, lasă-l să-ți explice și cere-i câteva linkuri de pe YouTube pe care să le poți viziona singur, ca să înțelegi mai bine despre ce joc sau platformă este vorba. Acceptă ideea că nu este posibil să apeși pe „pauză“ în mijlocul unui joc online palpitant. Atunci când știi mai multe, este mai ușor să porți un dialog despre interesele lui. Și atunci, dintr-odată, vei stabili o legătură cu copilul tău, atunci va exista o conexiune între voi. Atunci îți va fi mai ușor să afli cum s-a descurcat, dacă a ieșit învingător sau a pierdut, dar și să îl feliciți sau să îl alini, după caz.

„Deci tu crezi că noi ar trebui să-l lăsăm singur în camera lui și să-l lăsăm să bage mâncare în el fără să se miște un metru?“ m-a întrebat tatăl copilului de 16 ani. I-am răspuns că oricum este dificil să determini un copil de 16 ani să facă ceva ce nu dorește. Este nevoie să existe și în afara camerei sale lucruri pe care le le găsească interesante. Spune-i „salut“ când vine la tine, în loc să te plângi că s-a jucat prea mult timp. Ascultă-l când îți povestește cum s-a derulat jocul, iar după aceea îi poți sugera o activitate alternativă care crezi că i-ar face plăcere.

COPIII TREBUIE FAMILIARIZAȚI CU DIVERSE MEDII ȘI ACTIVITĂȚI CARE LE-AR PUTEA CAPTA ATENȚIA, CHIAR DACĂ PĂRINȚII NU PUN MARE PREȚ PE ACELE LUCRURI.

Când copilul tău este într-adevăr captivat de joc, trebuie să iei în serios ceea ce este provocator și interesant în acel joc. Apoi trebuie să încerci să îi arăți că există și alte lucruri de interes pe care le puteți face împreună ca familie. Tu trebuie să îi arăți că școala, somnul și aspectele sociale din lumea reală reprezintă și ele ceva. Să începi să discuți cu el despre un timp rezonabil pentru jocurile de pe computer înseamnă să îți pierzi energia degeaba. Mai bine ți-ai folosi energia pentru a întări legătura cu el și pentru a găsi activități pe care să le desfășurați împreună cât se poate de bine.

Trebuie să te minunezi de copilul tău

Eu știu că trecerea poate să fie năucitoare pentru părinții care sunt obișnuiți să aibă un copil care, în linii mari, urmează indicațiile părinților. Dar în anii adolescenței, tinerii trebuie să facă ceea ce li se pare lor că li se potrivește; în plus, ei nu au cum să împlinească, de unii singuri, așteptările părinților.

Iar aici ajungem la ceva care este dificil pentru mulți părinți: tu trebuie să te minunezi de copilul tău. Nu trebuie să crezi că știi exact cine este el și nici că el gândește exact ca tine, simte ca tine, are aceleași idei ca tine despre ce înseamnă o viață bună. Genele constituie o dimensiune imprevizibilă și, pentru unii părinți, este o mare surpriză când aștchia sare atât de departe de trunchi, așa cum se întâmplă uneori. Unii copii au pasiuni prin prisma cărora le vine mai ușor să-și găsească tovarăși de cealaltă parte a globului pământesc, decât peste drum.

Dar toți copiii au nevoie de un părinte care să-i vadă și să-i înțeleagă,

care să-i ajute în dificila sarcina de a-și găsi locul în cadrul găștii lor de prieteni, acolo în lumea largă.

Poate că este adevărat că timpul petrecut cu jocurile electronice necesită reguli mai ferme și limite mai clare, dar nimic din toate acestea nu funcționează dacă legătura și interesul din partea părinților sunt absente. În calitate de mamă sau de tată, ești responsabil(ă) să cauți un loc în care tu și copilul tău să vă puteți înțelege reciproc.

În ceea ce privește lumea jocurilor virtuale, eu cred că mulți vor descoperi că poate nu ar trebui judecată atât de aspru pe cât v-ați imaginat inițial. Fiecare generație de părinți pare să fie începătoare într-un domeniu anume. Iar noi, părinții din zilele noastre, suntem niște novici în acest domeniu al jocurilor video.

CAPCANA NOSTALGIEI

Pentru părinții care au adolescenți există două „capcane ale nostalgiei". Prima este atunci când ne amintim cât de minunat era copilul nostru când era mic. Poate uneori rostim o frază de tipul „Îmi amintesc de tine când erai micuță și dulce" și primim un răspuns ironic: „Da, și acum nu mai sunt așa". Atunci când tu îi reamintești de micuțul și frumosul copil care a fost cândva, adolescentul se simte de parcă ai vrea să spui că este ceva în neregulă cu el acum. Aceste genuri de aprecieri sunt un bun prilej de a călca strâmb. În afară de a se întoarce în trecut, când copilul era bun, există mulți părinți cărora li se pare amuzant să istorisească prostioarele pe care copilul le-a făcut pe când era mic. Acesta este ultimul lucru pe care are nevoie să-l audă un adolescent de 14 ani.

A doua capcană a nostalgiei se referă la concepția părintelui că toate lucrurile erau mai bune atunci când el era copil. „Pe vremea mea era disciplină la școală." Eu sunt conștientă de asta, deoarece inclusiv eu cad în această capcană, dar, pentru copil, este complet neinteresant cum era la școală odinioară. Nu este nici măcar sigur că pe acele vremuri chiar era mai bine.

Oricare ar fi situația, adolescentul tău are nevoie ca tu să fii alături de ei, ancorat în prezent, aici și acum, și nu pierdut în vremurile de mult apuse.

NU ÎL JUDECA ATÂT DE ASPRU

În dățile în care m-am mutat sau mi-am făcut curaj să fac curat în pod, obișnuiam să zăbovesc asupra unei cutii de carton. În acea cutie păstrez și acum vechile mele jurnale. Aceea este o mică fereastră înspre persoana care am fost odată. Este extrem de ciudat să le recitesc din perspectiva mea de adult, deoarece văd cât de egocentrică eram, ce opinii politice radicale și puternice aveam – mai ales deoarece eu doream să dau impresia că sunt genul care știe despre ce vorbește și genul care știa ce este bine pentru omenire. Dacă nu aș ști că aceasta a fost o perioadă normală pentru vremea adolescenței, aș cădea în capcana de a mă învinovăți pe mine, cea care am fost eu în tinerețe. Dar întreaga perioadă este umbrită de preocuparea adolescentului pentru cum arată în ochii altora. Toți cei care au văzut fotografii vechi cu ei înșiși vor fi observat același lucru: cu ce haine erai îmbrăcat și felul în care te prezentai era totul.

Nu există niciun motiv să te simți rușinat. Tu ai făcut, în mare parte, ceea ce și alți adolescenți au făcut la vremea lor.

Prin urmare, nu există niciun motiv să te judeci atât de aspru pentru adolescență.

În toiul cumpărăturilor de haine, a frizurilor noi, a opiniilor ferme și a ideilor fixe, este bine să-ți reamintești că un adolescent nu are nevoie să audă ce crezi tu că este mai frumos și mai inteligent. Opinia ta nu este importantă. Un adolescent va face multe lucruri pe care nu le va mai repeta ulterior. Contează mult ca el sau ea să aibă voie să se descopere pe sine, astfel ca într-o zi să-și găsească în podul casei vechea cutie cu fotografii sau cu jurnale, la vederea cărora să poată zâmbi.

HĂRȚUIREA — Lupta pentru integrare

Până la anii adolescenței, hărțuirea sau bullyingul poate să se petreacă la vedere. În școala generală au loc multe interacțiuni dureroase și mulți răsuflă ușurați când văd că adolescenții lor și-au făcut prieteni și își găsesc un loc în anturaj. Numărul celor care se simt hărțuiți se diminuează în clasele de liceu, dar acum hărțuirea se resimte în mod zdrobitor într-un alt mod. Să fii acceptat în rândul celor de-o seamă cu tine este însăși esența vieții; iar din acest punct de vedere, părinții nu pot face prea multe pentru a atenua durerea adolescenților care se lovesc de lumea exterioară.

Apartenența la grup este legată în anii adolescenței, mai ales în cei de liceu, de ierarhie. Cine știe cele mai multe lucruri, cine arată cel mai bine, cine poate să fie admirat? Unde te situezi în această fază este determinat în mare parte de momentul în care intri în stadiul pubertății. Dacă ai început pubertatea destul de devreme, atunci vei avea un salt uriaș în față. Când pubertatea începe foarte de timpuriu atunci este chiar jenant, iar când începe prea târziu atunci tu rămâi ancorat la un nivel copilăros.

Toate acele capacități care te vor ajuta mai departe în viață (să fii bun, să te faci plăcut și să fii vorbăreț) te ajută destul de puțin atunci când traversezi această perioadă.

Dar să fii popular în anii de liceu vine de asemenea cu un preț. S-ar putea să te obișnuiești cu o poziție de lider de grup, care totuși va dispărea în scurt timp. După ce toți copiii au trecut de pubertate, alte lucruri vor deveni importante. Atunci vor fi prețuite acele calități care, vreme de câțiva ani, au părut să fie complet lipsite de valoare.

A te integra

Nu doar pubertatea influențează locul pe care un adolescent îl ocupă în ierarhie. Să fii atractiv pentru sexul opus este de asemenea un factor important. Dacă te plac fetele, atunci îți va merge mai ușor când ești băietan. Și viceversa.

În această fază, devine mai puțin important decât acum câțiva ani dacă aveți interese comune sau dacă jucați în aceeași echipă de baschet sau în aceeași orchestră. Prietenia și bisericuțele depășesc puțin nivelul pasiunilor pe care copiii le au – acum nu mai este vorba

despre activitățile lor, ci mai degrabă despre ei înșiși.

În mare parte adolescenții sunt ca majoritatea adulților: undeva pe la mijlocul drumului. Ei fac tot ceea ce pot pentru a fi fericiți și sunt preocupați de gândul de a se integra. De aceea, în perioada adolescenței, bullyingul ia forma excluziunii. Este vorba despre lucruri mărunte, aproape imperceptibile: cineva dă puțin din umeri, o privire care se întoarce în altă direcție în timp ce trece o fată sau vreun băiat, un grup de chat din care ești exclus. Este vorba despre cine obține „like“-uri la fotografii și cine nu este deloc băgat în seamă. Este un sistem de selecție nemilos și atunci când tu ești cel care nu primește atenția pe care ai mizat, poți să te simți într-adevăr de parcă ai fi pe moarte.

Indiferent ce ar spune adolescentul, prezența ta lângă el îi va prinde bine. Căci, când ai pe cineva care te înțelege, viața devine un pic mai ușoară.

Codurile care ajută să te integrezi sunt legate și de haine și de obiecte. Îmi amintesc de una dintre adolescentele care veneau la consiliere, pe

nume Charlotte.

Era o fată sprințară și foarte frumoasă care nu a fost acceptată în niciun grup de prietene atunci când a început liceul. Ceilalți copii erau uniți unii cu alții și se admirau reciproc — și toți aveau geci frumoase de o anumită marcă. Însă ea nu fusese niciodată genul care să se preocupe de așa ceva, dar acum ea a devenit disperată să facă rost de o astfel de geacă, ce simboliza un fel de cheie de la ușa pe care nu izbutea să o deschidă. Familia ei nu avea resurse financiare, dar ea tot cerea bani și se ruga de ei. Până la urmă, mama i-a cumpărat geaca, dar de la un outlet. Era și normal să procedeze așa. Charlotte abia aștepta să meargă la școală în lunea următoare, dar copiii nu au învrednicit-o nici măcar cu o privire. Mai târziu, în aceeași zi, una dintre cele mai populare fete a venit la ea și a întrebat-o: „Asta este de la outlet, nu?“ Tonul pe care a rostit fraza nu lăsa nicio urmă de îndoială. Ceea ce trebuia să o apropie de ceilalți o îndepărtase complet de ei. Și aveau să treacă ceva ani până ce Charlotte a înțeles că nu era vorba despre marca gecii.

De când e hăul, adolescenții și-au dorit lucrurile potrivite, acelea care demonstrează că ei fac parte din gașcă. Și părinții s-au chinuit mult timp, încercând să ajusteze cheltuielile familiei, astfel încât să aibă resurse pentru o geacă, un pantalon sau modelul de geantă dorit. În unele familii nu există resurse pentru așa ceva și este perfect cinstit să îi spui adevărul copilului tău. În alte familii poate fi vorba despre a tempera adolescentul să nu mai cumpere lucruri atât de scumpe. Indiferent care ar fi situația, e de înțeles că tânărul își dorește aceste lucruri care îi asigură incluziunea. Arată înțelegere față de cerințele lui. Nu peste mult timp, aceste aspecte nu vor mai conta atât de mult, dar până atunci tu ești adultul care trebuie să mențină echilibrul.

Gradul de imaturitate al adolescenților rămâne destul de ridicat. Ei își fac strategii pe plan social cât de bine pot, dar uneori vor eșua. În plus de asta, ei devin mult mai repede aspri unii cu alții și sunt mai refractari, inclusiv față de ceea ce le face bine. A-i pedepsi pentru asemenea lucruri nu remediază niciodată situația, deci nu ajută cu nimic în anii adolescenței. Așadar, în calitate de părinte, ești nevoit să intervii în astfel de situații cu inima deschisă și iertătoare față de toți cei implicați — atât față de cei care hărțuiesc, dar și față de cei care sunt hărțuiți. Vorbește cu copilul tău despre ce se petrece, manifestă interes și arată-i că este posibil să te porți frumos cu toată lumea. Și vorbește despre alți oameni folosind cuvinte frumoase.

Toți adolescenții pornesc de fapt în aceeași misiune: ei încearcă să fie

destul de buni și să fie acceptați. Încearcă să îi însoțești în această călătorie. Poate că îți vor spune că prezența ta acolo este de prisos, dar nu este așa.

Când ai pe cineva care te înțelege, totul devine mai ușor.

Copilul meu însingurat

Este un sentiment cumplit să vezi că tocmai copilul tău este cel însingurat și lăsat pe dinafară. Sentimentul de neputință face totul și mai greu de suportat. Adulții rămân pur și simplu fără cuvinte.

„Aproape că nu-mi vine să cred că este posibil să scrii astfel de cuvinte despre cineva“, mi-a mărturisit o mamă care m-a sunat și mi-a relatat că fiica ei de 13 ani a fost exclusă din grupul de chat al clasei. Acum mama nu știa dacă să anunțe sau nu dirigintele. Fiica ei nu dorea asta, întrucât, asemenea tuturor adolescenților, ea se îndoia că ar folosi la ceva și credea că va deveni și mai expusă bullyingului, deci și mai singură.

Eu înțeleg justificarea aceasta, dar un diriginte bun trebuie să fie capabil să ajute elevii și să țină în frâu clasa, ceea ce îmbunătățește situația pentru toți cei implicați. Constituie un avantaj faptul că dirigintele sau alți adulți pot vedea copilul din aceeași perspectivă ca tine. Și, pentru a afla ce se petrece, este de ajuns ca dirigintele să înțeleagă procesele sociale care se desfășoară în clasa pe care o gestionează. În același timp, acum te lupți cu valurile din largul mării. Dacă ești hotărât să acționezi contra dorințelor copilului tău, atunci trebuie să înțelegi foarte bine ce se întâmplă.

Cel mai important este să înțelegi cât de dureros este să ieși în lume pentru a găsi anturajul potrivit pentru tine, dar să sfârșești singur. Atunci când toți ceilalți colegi sunt la petrecere acasă la cineva din clasa ta, nu folosește la nimic ca părinții să-ți spună: „Lasă, că și noi ne simțim bine acasă și mâncăm taco la cină“. Trebuie să încerci, ca părinte, să-ți amintești anxietatea care te cuprindea când stăteai singură în curtea școlii, cât de acut a fost și pentru tine sentimentul de singurătate în acei ani. Tu trebuie să îți amintești de asta și va trebui să îi transmiți adolescentului tău ideea că „Eu te iubesc“. Nu încerca să-l convingi că lucrurile stau altfel, nu bagateliza trăirile sale, doar înțelege-l. Și rămâi lângă copilul tău. Asta este tot ce poți face. Și este de o importanță covârșitoare.

Rămâi de partea copilului tău

Din prea multă iubire pentru copilul nostru și din prea multă sârguință de a te asigura că este fericit, poți cădea ușor în anumite capcane. „Stai calm, toate acestea vor trece în câțiva ani“, îi vei zice, dar asta nu sună prea încurajator pentru cineva care nu are o percepție temporală prea clară. Pentru un adolescent aflat într-o situație dificilă de viață, trei ani pot părea la fel de lungi ca treizeci de ani.

Este de asemenea ușor să dorești să găsești soluții: „Tu ești atât de plăcut, încât nu îți rămâne decât să continui să fii binedispus, și în curând se va ivi cineva care să te placă“.

Dar toate variantele de soluții facile îi vor transmite copilului mesajul că tu nu-l înțelegi defel. Atunci el se va simți și mai deznădăjduit și mai însingurat.

Mama fetei de 13 ani care m-a sunat mi-a povestit destul de supărată cum ea începuse să se plângă de fata ei. Se lega de ce anume făcea greșit fiica ei, de nu era inclusă în grup. „N-ai putea oare face ceva în sensul acesta?“ o întreba ea, venind cu diverse soluții despre cum ar putea fiica ei să devină mai populară. Într-un final, fiica ei nu a mai vrut să vorbească deloc cu ea.

Toate sugestiile mamei îi arătau fiicei că ea nu era destul de bună și că mama, într-un fel, era de acord cu atitudinea celorlalți. Sfaturile ei au avut fix opusul efectului scontat.

Cel mai bun lucru ar fi fost ca mama să rămână de partea fiicei și să-i spună ceva de genul: „Eu nu știu care este soluția, dar eu sunt aici cu tine. Cum crezi tu că ar fi mai bine să procedezi?“ Apoi, vei putea crea momente în care viața să i se pară copilului un pic mai luminoasă: va simți din nou razele soarelui pe chip, se va plimba agale cu câinele prin parc, va asculta o melodie frumoasă la casetofon. Aceste momente plăcute vor fi de ajutor.

Când hărțuiala continuă

După terminarea clasei a X-a (când începe ciclul superior de liceu în Norvegia – n.red.), se deschid alte posibilități. Mulți vor simți că în sfârșit răsuflă puțin mai ușurați, în timp ce alții simt că urmează să pătrundă într-un alt mediu în care din nou se vor chinui cu aspectele privind socializarea. Aceia dintre elevi care au avut statut de regi și regine în școala generală adesea sunt surprinși să vadă că noile

grupuri și noile criterii duc la formarea unei alte ierarhii. Acel copil care s-a zbătut în școala generală și a sperat să aibă un nou început îl va primi acum – dar nu este o certitudine că va și reuși. Jocul social poate să fie dur și în clasele mai mari de la liceu. Timpul liber și petrecerile vor fi domeniile mai importante de care adolescenții se vor folosi pentru a fi acceptați. Dar, înainte de asta, este important să-ți găsești direcția potrivită. Și să rezolvi problemele care se ivesc.

Un băiat de 16 ani a venit la mine în vara anului trecut. Mama ar fi dorit să intre și ea la consultație, dar el a refuzat spunându-i că vrea să vorbească singur. În ultimele săptămâni, el nu a mai mers la școală, ci a rămas acasă, iar părinții s-au îngrijorat. Dintr-odată lui nu îi mai mergea bine. „Ce se întâmplă?“ l-am întrebat eu. „Am stricat totul“, mi-a spus el. Notele lui deveniseră tot mai proaste, părinții erau supărați, profesorii nu îl înțelegeau și el nu mai putea să suporte întreaga situație.

După aceea mi-a spus ceva concret: i se furase computerul în urmă cu câteva săptămâni și, după o vreme, și-a dat seama că hoțul fusese un băiat din clasă. Ce era și mai rău era că acum era șantajat de hoțul acela care dobândise acces la conținutul laptopului și îi cerea bani pentru a nu dezvălui informații intime găsite în computer. Acolo erau ferecate fantezii, visuri și planuri – iar aceste informații erau asemenea unei dinamite căzute pe mâinile unei găști de tipi iresponsabili. Evident că, în aceste condiții, el nu putea să meargă la școală și îi era prea rușine ca să le povestească și altora despre asta.

Am discutat pe îndelete ce se întâmpla și nu exista nicio altă posibilitate decât să îl contacteze pe psihologul școlar de la liceul său și să meargă la poliție. Într-un final, lucrurile s-au rezolvat mult mai bine decât își imaginase. Noi am mai continuat ședințele o vreme și după aceea. Lui i se părea dificil că trebuia să meargă într-o clasă în care cineva îi făcuse una ca asta. Încrederea în sine ia mult timp să se formeze – mai cu seamă în cazul unui tânăr de 16 ani. În definitiv, mulți adolescenți sunt atât de nesiguri pe sine, încât le vine foarte greu să se bazeze pe relațiile cu ceilalți. Pentru ei, e o vârstă cu mult prea multe necunoscute.

„CE SE ÎNTÂMPLĂ?“

Se vor ivi multe situații în care vei fi tentat să te plângi de copilul tău. „Ascultă! Acum am primit un mesaj cum că nu ai avut la tine echipamentul de sport nici azi! Ce anume a fost în mintea ta? Doar ți l-am pregătit dinainte!“ Probabil ți se pare că nu ai pus decât o simplă întrebare; totuși, nimeni nu va răspunde la ea. Adolescentul va face câțiva pași îndărăt, iar tu vei fi tot mai departe de aflarea motivelor pentru care este atât de împrăștiat. Și-a uitat pur și simplu echipamentul sau poate că se petrece ceva pe plan intim?

Dacă vrei să obții răspunsuri, ar fi mai bine să-l întrebi într-un mod mai deschis: „Ascultă! Am primit un mesaj de la profesorul de sport despre echipamentul de sport. S-a întâmplat ceva deosebit de nu l-ai avut la tine?“ Dacă tu nu lași starea ta de enervare să-ți stea în cale, atunci îi vei acorda adolescentului posibilitatea de a-ți da un răspuns mulțumitor.

SOMNUL ȘI STRESUL

Sarcina cea mai puțin fermecătoare din viața de părinte este aceea de a-l trezi pe adolescent. Ei dorm profund, sunt extrem de obosiți și nu vor să se trezească chiar dacă vor fi apoi nevoiți să se pregătească în zece minute ca să ajungă la școală. Mulți părinți sunt îngrijorați de felul în care își modifică adolescentul programul de peste zi și dau vina pe jocurile video, pe carența de vitamine și pe orice altceva.

Dar există o explicație și mai clară. Și aceea este la fel pentru toți adolescenții. Probabil că fix în aceste momente, undeva pe glob, un părinte deznădăjduit stă în pragul ușii, încercând să-și convingă adolescentul că și această zi merită o încercare.

În perioada în care organismul reduce numărul de sinapse de la nivelul creierului, acest proces de „curățare“ și eliminare a conexiunilor neutilizate se petrece în cursul somnului profund. Aceasta înseamnă că în anii de început ai adolescenței suntem nevoiți să dormim mai profund și să avem mai puține vise nocturne decât în alte perioade ale vieții.

Atunci când copilul avea sub trei ani, probabil că aveați o problemă diametral opusă. Pe atunci copilul dormea neliniștit deoarece aveau loc extrem de multe conexiuni în creier. Conexiunile se „cimentează“ în faza a doua a somnului, în care copilul visează.

Când ești pe cale să cedezi psihic deoarece încă o dată trebuie să-ți trezești copilul din somnul profund, amintește-ți că aceasta se întâmplă dintr-un motiv anume: creierul se perfecționează.

Un alt aspect pe care îl observăm pretutindeni în lume este că adolescenții își răstoarnă programul de veghe-somn. Ei preferă să se culce mai târziu și să doarmă mai mult dimineața. Este destul de interesant că și această tendință este complet opusul comportamentului observat la copiii mai mici. Cei mici se trezesc mai degrabă la ora șase, poate chiar mai devreme – sau mult prea devreme după spusele părinților extenuați. Dar la începutul vieții copiii au nevoie de foarte multă apropiere fizică față de adulții lor preferați. Adolescentul nu mai simte această nevoie. În schimb, el își dorește să aibă un timp exclusiv pentru el însuși, creându-și acest interval după ce părinții lor s-au culcat. Atunci ei se bucură de această oră în care sunt doar ei cu lumea lor. Unora dintre părinți li se pare că această

tendință a apărut odată cu telefonul mobil, dar aceste ore speciale, târzii în noapte, au existat dintotdeauna. Atunci când eram tânără, stăteam cu căștile mari pe urechi sau scriam în jurnal. Dacă ești un tânăr deosebit de norocos, atunci vei avea tineri de-o seamă cu tine în vizită sau poate vei merge la o petrecere și vei trăi sentimentul acela care spune „Acesta este timpul meu“. Adolescentul are nevoie de aceste ore în care își dezvoltă identitatea.

Adolescenții nu sunt obosiți deoarece sunt răi sau pentru că vor să te enerveze pe tine. Pentru ei, pur și simplu nu este la fel de ușor să se trezească. Încearcă din nou, întoarce-te peste trei minute, ajută-i să stea pe propriile picioare, cu dragoste și cu sfaturi bune. Gândește-te că este ca și cum ai vrea să trezești pe cineva din somnul de după o diferență de fus orar – asta nu este ușor, dar este necesar. Și într-o zi, etapa aceasta se încheie brusc. Atunci creierul și-a creat ritmul diurn și s-a reglat mai bine. Urmează deci o perioadă de echilibru.

Să-ți porți de grijă

Să dormi suficient înseamnă să ai grijă de tine. Dacă devii epuizat, înfometat sau autodistructiv, atunci instinctele tale vitale vor fi afectate destul de brutal. Prin urmare, să-ți înveți copilul adolescent să fie echilibrat reprezintă o cheie importantă în viața care îl așteaptă: „Tu valorezi ceva și tu meriți să ai grijă de tine“ este mesajul central pe parcursul adolescenței.

Iar misiunea ta de părinte va fi să îl însoțești cât timp își creează acest echilibru. Nu este atât de ușor pentru un adolescent să învețe să aibă grijă de el însuși. Mai rezistă o perioadă, chiar dacă ai senzația că te repeți.

În plus de asta, un început bun ar fi să îi arăți că tu însuți stăpânești arta de a-ți echilibra viața, că dormi destul, că mănânci sănătos, că îți aperi drepturile atunci când se impune și că ai prieteni cu care să râzi. Dacă vrei ca el să aibă o copilărie frumoasă, atunci trebuie să-i arăți o viață de adult bună — ceva ce îi confirmă copilului că a fi adult este un lucru destul de plăcut.

Fără stres!

Adolescenții tolerează foarte greu stresul. Nu le trebuie mult ca să se simtă copleșiți sau ca să devină bolnăvicioși. Într-un fel marea vulnerabilitate a vârstei se manifestă și fizic. În afară de asta, ei își

planifică prost timpul, sunt lipsiți de capacitatea de a-și aloca forțele într-un mod inteligent. Și, pe termen lung, stresul este dăunător pentru toți.

Creierul este creat să funcționeze la niveluri diferite de intensitate de-a lungul unei zile. El poate să și muncească din greu, dar trebuie să se și relaxeze. Somnul este absolut necesar ca să „împrospăteze“ creierul. Somnul îl repară și îl pregătește pentru o nouă zi. Dacă, totuși, creierul trebuie să lucreze la viteză mare pentru perioade lungi, atunci și calitatea somnului se alterează. Stresul produce astfel de două ori mai multe daune.

În mod ciudat, persistă ideea că părintele nu trebui să-l lase pe copil să „lenevească“, ci trebuie să-l pună să facă tot timpul ceva. Adolescenții sunt extrem de receptivi la această idee, după care mereu trebuie să se întâmple ceva, mereu trebuie să fie activi, fără pauză. Din cauză că este imposibil să reușească așa ceva, copilul se poate simți prost și se poate rușina din pricina propriei incapacități. De la acest sentiment, este cale scurtă până la depresie.

Adolescentul are nevoie, cu alte cuvinte, de ajutorul tău. Lui îi lipsește capacitatea de a varia intensitatea activităților sale între niște limite sănătoase și poate avea nevoie de ajutor — atât ca să se pună pe treabă, dar și când e cazul să se mai tempereze. Tu trebuie să fii ca un reglator de stres pentru copil. Ei au nevoie de pauze, să se relaxeze, să stea pur și simplu degeaba și să doarmă. Ei nu trebuie să fie nici perfecți și nici tot timpul în alertă. Iar cel mai bun loc de relaxare este acasă.

Poate vei spune că adolescentul tău nu se stresează niciodată. Majoritatea își urmează instinctul și sunt cât de calmi se poate, iar unii părinți se întreabă dacă adolescenții lor nu sunt totuși prea pasivi și lipsiți de inițiativă. Să reții că trebuie totuși să iei în calcul și ceea ce se întâmplă în afara casei. Școala, prietenii și activitățile din timpul liber pot fi mari consumatori de energie. Deci e bine să-i abordezi plecând de la felul în care ei se simt. Dacă tu manifești înțelegere pentru faptul că adolescentul are nevoie de odihnă, atunci îi va veni mai ușor să și muncească puțin. Atunci când corpul este pregătit pentru mai multă activitate, adică spre finele liceului, situația se va regla. Și atunci, tu nu va mai trebui să te confrunți cu un adolescent epuizat. Și acesta este un motiv de bucurie.

CEI MAI INDEPENDENȚI DIN LUME

Un adolescent de 16-17 ani poate să vi se pară adult. Etapa în care creierul și-a redus ritmul și a făcut economie de energie s-a încheiat. Acum are loc o creștere nouă, acum artificiile din interior sunt reaprinse, iar adolescentul înțelege mai multe, reflectează în moduri noi, devine mai logic în gândire și mai capabil să vadă imaginea de ansamblu. Rezultatul acestor noi conexiuni din creier este că ei se simt aproape ca niște supraoameni. Tocmai acum ei se vor vedea pe sine mult mai maturi decât în oricare alt punct din viață.

Inclusiv eu îmi amintesc foarte bine această perioadă și încă îmi vine să roșesc când îmi amintesc de încrederea exagerată pe care o aveam în forțele proprii. Eu chiar găsisem atunci răspunsul la toate întrebările existențiale – și aveam 17 ani.

Dar este totuși evident că și la această vârstă sunt încă multe de învățat și de înțeles pentru a ne compune un fel de identitate. Există multe nuanțe pe care un adolescent foarte sigur pe el nu este capabil să le vadă.

Tinerilor de 16-17 ani le este ușor să fie super-încrezători, să își imagineze că ei se pot muta de acasă fără probleme, că ei sunt îndeajuns de maturi ca să locuiască împreună cu iubirea vieții lor. De regulă, ar fi bine ca ei să mai aștepte, deoarece capacitățile lor nu sunt atât de bune pe cât își imaginează ei, cuprinși de această euforie pe care le-o dă un creier care funcționează bine.

Tu te poți bucura de toate aceste elemente noi care apar la copilul tău, dar nu te lăsa păcălit: ei încă nu se pot descurca pe cont propriu la această vârstă.

PS:

La băieți, această perioadă apare mai târziu decât la fete. Părinții de băieți nu trebuie să dispere: „saltul" copiilor lor poate să survină și la vârsta de 18-19 ani. Dezavantajul este că această întârziere se poate răsfrânge asupra rezultatelor școlare ale băieților, care vor trebui să aloce mai mult timp studiului.

SEXUALITATEA ÎMBOBOCEȘTE

Am câțiva prieteni care scutură puțin din cap atunci când le relatez despre cum este să urmărești dezvoltarea sexualității la copii. Lor li se pare că această perioadă poate să fie puțin cam neliniștitoare, dar eu nu pot să nu mă gândesc la ea decât ca la ceva frumos. Toată pofta de viață, toată speranța, tot ce este frumos se ascunde în acești mici pași ezitanți pe care ei îi fac înspre lumea adulților.

Dacă și tu faci parte dintre cei cărora li se pare că toate acestea sunt puțin cam dificile, îți pot da totuși un sfat clar: nu așeza sentimentul rușinii sau vinii peste sexualitate. Când, de exemplu, copilul tău de 13 ani se uită gură-cască la vreun videoclip muzical cu aluzii sexuale, nu ajută să îi spui: „Câh, ce scârbos. Schimbă canalul!“ Nu transforma asta în ceva murdar și neplăcut, nu amesteca ceea ce ție ți se pare greu de discutat cu interacțiunea copilului cu imaginile sexuale.

Uneori, cel mai bine este să nu faci absolut nimic.

Sexualitatea presupune mult mai multe aspecte decât cele legate de faptul de a face dragoste cu cineva. Este o piesă importantă din puzzle-ul care te reprezintă pe tine, din pofta ta de viață, capacitatea și din dorința de a fi alături de ceilalți. De aceea copilul are nevoie de spațiu ca să-și descopere sexualitatea.

Atunci când eram proaspătă absolventă a facultății de psihologie, am cunoscut mulți bărbați care au fost nevoiți să-și ascundă homosexualitatea întreaga viață. Erau bărbați mai în vârstă, care aveau o viață tristă. Dacă tu asociezi vina și rușinea cu sexualitatea, atunci vei avea o povară greu de purtat în viață.

Păstrează legătura cu copilul

Înainte ca ei să dobândească forme de bărbați și femei, adolescenții nu vor ca propriile corpuri să devină ținta privirilor celor din jur. Tu poți să observi cum se învelesc în pulovere lălâi și pantaloni largi de sport, de parcă s-ar ascunde. Ei pot insista să se îmbrace astfel inclusiv la cinele festive, iar această aversiune față de tot ce este strâmt și mulat aproape că îi aduce pe părinți la exasperare. Dar aceasta nu este o formă de revoltă adolescentină, ci e mai degrabă o intuiție a faptului că nu este nimic de arătat în această fază de transformare.

Când într-un final obțin corpul pe care și-l doresc, mulți adolescenți vor trece la a și-l etala în permanență. De preferință pe rețelele de socializare, unde fetele, mai ales, pozează de bunăvoie, cu mândria lor recent dobândită. Este ca și când tocmai ar fi descoperit combina stereo și vor să vadă cât de tare merg boxele.

Atât fetele, cât și băieții de la această vârstă exprimă o sexualitate pe care ei încă nu o „stăpânesc“ pe deplin. Ei transmit semnale ale căror consecințe nu le cunosc, ei se îmbracă și se fardează provocator sau se dau macho. Ei folosesc mijloace pe care nu le cunosc pe de-a-ntregul. Atunci când ei dobândesc un control mai bun asupra propriei sexualități, aceste porniri fără limită se vor domoli de la sine în majoritatea cazurilor. Ei pur și simplu trebuie să învețe cum să umble la butonul de volum.

Dorința de a controla sexualitatea cuiva a fost dintotdeauna o misiune periculoasă. Adulții care încearcă să controleze dezvoltarea copilului îi vor crea mai degrabă probleme.

Eu cred că cel mai important lucru de făcut ca părinte, când te confrunți cu aceste lucruri, este să nu mergi prea departe cu critica legată de ceea ce vezi.

Dacă fiica ta s-a îmbrăcat cu o rochie care ți se pare prea provocatoare, i-ai putea spune, de exemplu: „Îți stă foarte bine cu ea! Poate se văd prea tare sânii, dar știu și eu?“ Sau poate că ea este îndeajuns de mare încât să înțeleagă mesajele de acest gen: „Tu ești foarte frumoasă, dar unii te percep într-un mod mai sexual decât este cazul. Dacă ți se întâmplă ceva neplăcut, să îmi dai de veste, bine?“

Dacă tu îl condamni mereu, atunci adolescentul nu va îndrăzni să ți se confeseze atunci când dă de greu și va ajunge să facă fix ceea ce tu ai vrut să previi (adică rezultatul acțiunilor sale va fi complet invers față de cum sperase el). Astfel, adolescenta nu va veni la tine atunci când un băiat mai în vârstă se va comporta neplăcut față de ea la o petrecere. În schimb, ea va trebui să se sprijine pe prietenele ei, care nu au îndeajuns de multă experiență pentru a da sfaturi. Astfel, ea va rămâne singură în fața lumii, care este nouă pentru ea și în care nu e ușor să te descurci.

Cât de strict să fiu?

La un moment dat, și copilul tău va avea un iubit sau o iubită. Și va face sex cu cineva. Unii încep de timpuriu, majoritatea puțin mai târziu. Atunci tu, ca părinte, într-un fel, te afli fix între forța naturală a dorinței pe care o resimte adolescentul și faptul că el are în continuare nevoie de ajutorul tău, ca să aibă grijă de el însuși, să doarmă suficient și să beneficieze de îndeajuns de mult spațiu ca să descopere cine este el.

Dacă tu devii prea strict și dacă îl judeci aspru, nu vei reuși să îi transmiți că trebuie să aibă grijă de sine. Apoi, dorința carnală își va găsi oricum o cale. Părinții stricți pierd posibilitatea de a-și ajuta copilul dacă se întâmplă ceva rău.

Dar dacă tu ești genul de părinte care spune „Cât de frumos că sunteți împreună, acum ești destul de mare să faci ce dorești“, se prea poate să lași o responsabilitate prea mare pe umerii copilului. Aceasta nu este o responsabilitate pe care trebuie să i-o delegi prea devreme. De aceea, el mai are încă nevoie de reguli. Are nevoie de ore de întors acasă, are nevoie de linii clare privitoare la persoanele cu care pot dormi – trebuie deci să te interesezi de el și să-l întrebi cum îi merge. Toate acestea trebuie să le faci într-un mod echilibrat și precaut: nu trebuie nici să fii prea reținut, dar nici nu trebuie să fii cel care îl aruncă înspre ceva pentru care el nu e încă pregătit.

Discuția despre sex

Copilul nu are nevoie ca tu să încerci să îi oferi explicații care se află prea departe de stadiul lui de dezvoltare. Părintele prea nerăbdător pe care îl mănâncă limba să-i povestească copilului totul despre plăcerile vieții sexuale poate să fie la fel de nefolositor ca un părinte care condamnă sexul.

Discuțiile despre sex nu pot fi transformate într-o discuție amplă și importantă sub forma unei lungi prelegeri. În schimb, informațiile pot să vină în mici picături atunci când se ivește momentul pentru ele. Viața sexuală este privată, tu ești nevoit să găsești moduri de comunicare adecvate copilului tău. Totuși, eu aș spune că acestea țin de legătura cu copilul tău. Sexul nu trebuie să fie ceva despre care se discută doar în afara căminului. Și poate că măcar unul dintre părinți izbutește să mențină această comunicare firească, fără să facă o mare problemă din educația sexuală. Urmează-ți deci copilul în ceea ce lui i se pare că este în regulă să discute.

Fii pregătit și reține că acest subiect poate apărea în moduri puțin cam ciudate, ca atunci când copilul tău de 13 ani te întreabă despre un cuvânt pe care l-a auzit întâmplător sau când brusc vrea să vorbească despre prezervative. Acei părinți cărora li se pare dificil să discute despre asta trebuie să strângă din dinți și să încerce să vadă partea frumoasă. Poate că sună vulgar lucrurile despre care te întreabă, dar să știi că el a repetat mult în mintea lui despre cum să te întrebe despre aceste aspecte. Așa că nu poți să-i răspunzi sec: „Nu se vorbește așa“. Doar este copilul tău. Și dacă reușești să-i dai un răspuns bun acum, cresc șansele ca el să revină la tine în ziua în care stă singur, încurcat în gânduri, având realmente nevoie de tine pentru a găsi o lămurire.

Impunerea de limite

Fiecare este responsabil pentru propria sexualitate — aceasta este o regulă care nu poate fi încălcată. Copiii nu au chef să li se povestească cum sunt ei, ei vor să descopere pe cont propriu, să simtă care le sunt limitele și să poate discuta despre ele. Și asta ia timp.

De aceea, un început prea timpuriu al vieții sexuale poate să fie o problemă. Aceasta poate duce la formarea unor opinii imature despre propria sexualitate. Adolescentul poate să fie tentat să-și înceapă viața sexuală înainte ca el să fie de fapt pregătit să intre într-o relație bazată pe forțe egale. Această grabă poate conduce la îndoieli legate de cine

este el și de ce-și dorește el de fapt. Ceea ce îngreunează și stabilirea de limite personale.

Este un lucru valabil și în cazul băieților, și al fetelor, în mare măsură. Un băiat de 14 ani poate să se încreadă în cineva care va profita de lipsa lui de experiență și de înțelegere. Să te folosești de o persoană necoaptă este un lucru care îi va dăuna direct. Aici însăși istoria personală a copilului este în joc.

Capacitatea de a spune „nu“ apare când știi câte ceva despre propriile tale limite. De aceea au loc violurile predominant la vârste fragede, înainte să știi exact ce vrei și ce nu vrei. Cele mai grele sechele rămân atunci când rușinea și însingurarea se instalează asemenea unei capsule în jurul celor întâmplate. Sexualitatea este încă atât de ambiguă pentru un adolescent, încât este greu să povestească despre asta. Ceea ce a fost dureros poate că a crescut dorința. Dar să nu uităm că ceea ce este incitant poate să pricinuiască și mult rău.

Se poate întâmpla ca fiul sau fiica ta să ajungă într-o situație în care nu înțelege cât de departe să meargă și unde este limita – e deci posibil să nu interpreteze corect situația. Astfel de incidente sunt dăunătoare și pot să-l izoleze pe adolescentul tău, distorsionând inclusiv modul în care se percepe pe sine.

Fii convins că și băieții pot cădea victimă. Atunci când băieții tineri sunt victime ale violului, poate să existe un dublu recul din partea celor din jur, deoarece nimeni nu crede că așa ceva este posibil sau întâmplarea este luată în derâdere. Când ești supus unui viol, se creează o mare vulnerabilitate. Singurul ajutor apare când cineva îndrăznește să înțeleagă, alături de tine, ce s-a întâmplat.

Rușinea și sexualitatea

După cum am spus, rușinea este un sentiment mult mai puternic și care apare mult mai ușor în anii adolescenței decât în oricare altă perioadă a vieții. Și asta este decisiv. Este vorba atât despre teama de a fi privit cu suspiciune de către ceilalți, cât și de privirile critice care sfâșie inima adolescentului.

Copiii, în decursul acestor ani, își vor descoperi orientarea sexuală. În Norvegia suntem foarte preocupați de tabuurile care ar trebui să dispară și cum putem ușura viața celor cu orientare homosexuală — și încep să se întâmple multe lucruri pozitive. Dar aceasta nu înseamnă că unei adolescente de 13 ani îi va veni ușor când își va seama că e

diferită și că nu înțelege despre ce vorbesc celelalte fete atunci când povestesc despre ce ochi frumoși are un băiat, pe când ea e fermecată doar de prietena care îi vorbește. Să înțelegi că pe tine te atrage altceva decât pe alte fete este o trăire care te face să te simți singură.

Acesta este un proces fragil care nu suportă încă privirile celorlalți. Chiar dacă voi observați că adolescentul vostru preferă băieții în locul fetelor, lăsați-l să exploreze această posibilitate mai întâi. Lăsați-l să vină la voi atunci când este pregătit. Să afli ceea ce anume te excită este un subiect personal, nu suportă comentarii sau să fie pus brusc sub lumina reflectoarelor.

CLIPELE MAGICE

Într-o zi, poate că mergeți cu autobuzul și fiica ta frumoasă de 15 ani se întoarce brusc înspre tine și spune: „Știi, mamă, mulți colegi simt că nu pot să vorbească cu părinții lor". Și asta exprimă clar faptul că ea se bucură că poate discuta cu tine. Sau poate că băiatul tău de 14 ani deodată prinde avânt și începe să povestească despre echipa lui favorită, cu așa o pasiune de își pierde suflul. Și chiar dacă voi povestiți doar despre fotbal, el pare extrem de fericit și atât de entuziasmat – căci el povestește cu tine.

Se poate întâmpla ca atunci când tu faci mâncare, adolescentul să vină cu pași ezitanți, dar din care îți dai seama că vrea să-ți spună ceva – și poate că exact atunci începeți să povestiți despre o fată care este puțin mai deosebită pentru el. Este ceva neobișnuit, dar, din senin, s-a creat o legătură între voi. Tu afli lucruri, mici confidențe sau chestii banale, dar dialogul este acolo. Există ceva frumos între voi.

Unii părinții au parte de astfel de momente mai des decât alții, dar este mai mult decât suficient dacă pur și simplu ai uneori parte de ele.

Ele umplu inima unui părinte cu sentimentul că există ceva special între el și copil, că există loc pentru puțină magie în viața de zi cu zi. Aceasta dovedește că în continuare există un „voi", chiar dacă el pare să fie atât de îndepărtat în anii adolescenței.

Și pentru copilul tău, aceste momente sunt semnificative. Ele îi conferă siguranță. Ai grijă de aceste clipe, observă-le și păstrează-le cu grijă în sufletul tău.

Pentru că tocmai aceasta vă va uni mai mult și vă va simplifica în bună măsură viața de familie.

MÂNCARE, CORP, ÎNFĂȚIȘARE

Gândește-te cât de mult timp și câtă energie ai investit în hrănirea sănătoasă a copilului. A mâncat destul? Mănâncă prea mult? Se hrănește cu alimente sănătoase îndeajuns de des și mestecă încet? De ce nu mănâncă tot din farfurie? Poate vă imaginați că toată cicăleala despre mâncare dispare atunci când încep anii adolescenței; de fapt, acest subiect își schimbă statutul: nu mai e doar important, ci devine chiar „exploziv“.

Corpul, înfățișarea și mâncarea sunt o parte importantă a vieții, deoarece reprezintă cum te vede pe tine lumea și cum te privești tu pe tine însuți. Ca părinte, acum se impune să fiți mai șiret decât înainte: nu transforma subiectul mâncării și al înfățișării într-un război dintre tine și copilul tău.

Mai demult, ai fi putut câștiga o astfel de bătălie, cel puțin pe termen scurt, dar acum este imposibil. Dacă pornești la un astfel de război cu el, pierderile tale vor fi duble: copilul tău va dori să-ți demonstreze cine este el, iar acum el chiar are capacitatea de a merge până în pânzele albe pentru asta. De regulă, e bine să te amesteci foarte puțin în ceea ce mănâncă și cum mănâncă adolescentul tău.

„Arăt bine?“

Atunci când adolescentul intră în cameră și întreabă: „Arăt bine îmbrăcat așa?“, poate aveți senzația că este o întrebare nevinovată, dar este și un exemplu clasic de cum este posibil să faci un pas greșit. Mai ales dacă el sau ea nu arată bine. Adolescentul este cel care trebuie să își dea seama singur, deci nu te lăsa ademenit să acționezi ca un judecător. Oricum ar fi, este vorba de două alternative: fie îi spui simplu „da“, fie îl poți întreba: „Te simți frumos/frumoasă în această ținută?“ Dacă răspunsul este „da“, atunci poți să adaugi: „Da, arăți absolut fabulos!“ Dacă răspunsul este „Nu știu, sunt puțin nehotărât(ă) dacă să mă îmbrac cu asta“, atunci tu nu trebuie nici să îl încurajezi, nici să îl descurajezi pe copil, ci, în schimb, să îl întrebi în mod deschis: „Ce crezi tu că ar putea să fie diferit la ținuta asta?“ Este important să eviți să joci rolul unui judecător: gusturile tale nu fac decât să iște haos în acești ani.

Adolescentul nu dorește de fapt să audă opinia ta despre ținuta lui. Ceea ce el dorește este doar să primească într-un mod acceptabil un

fel de validare a faptului că el se caută pe sine însuși, că vrea să-și găsească propria sa exprimare.

CORPUL FACE PARTE DIN SFERA PRIVATĂ PENTRU UN ADOLESCENT ȘI NU SUPORTĂ SĂ FIE ADMIRAT SAU COMENTAT DE ALȚII.

Corpul este o sferă personală pentru adolescent și nu suportă să fie nici admirat, nici comentat de alții. În afară de asta, corpul adolescentului se modifică atât de rapid și atât de mult în această perioadă, încât trebuie să i se permită să-și găsească forma în ritmul său propriu. Acesta este un proces dificil pentru mulți și nu ar trebui să fie tulburat. De aceea părinții vor evita să comenteze despre corpurile în formare ale adolescenților — atât în termeni pozitivi, cât și negativi.

Un stil de viață sănătos

În urmă cu câțiva ani, m-a vizitat la cabinet tatăl unei adolescente. Fiica lui făcea crize de nervi atât acasă, cât și la școală. Am avut câteva ședințe cu ea și mi-am dat seama foarte repede ce o făcea să ia foc. Era sentimentul că nu era îndeajuns de bună și că nu era acceptată. Ea se îngrășase puțin și tatăl ei era preocupat de înfățișarea ei. De Crăciun, a primit un card de membru la un club de fitness. Frigiderul era plin doar cu mâncare sănătoasă. Și ea simțea că tatăl făcea mereu comentarii despre înfățișarea și despre alimentația ei, precum și despre cât de mult se antrena. Fetei îi era limpede că tatăl său nu era mulțumit de greutatea ei și că nu se încadra în greutatea normală, după opinia acestuia. Și-ar fi dorit să fie cu câteva kilograme mai slabă, dar corpul ei era așa cum era. Ea simțea că tatăl se folosea de toate mijloacele ca să comenteze despre greutatea ei. Dacă ea își cumpăra o pereche de pantaloni, el îi zicea că poate sunt cam strâmți și apoi o întreba dacă nu ar vrea să meargă cu el la antrenament. Propria ei dorință de a slăbi s-a transformat până la urmă în furie împotriva tatălui. Dacă el era atât de preocupat de cum arăta ea, atunci îi va mai da câteva kilograme în plus de care să-și facă griji.

În timpul ședințelor cu tatăl, el mi-a povestit despre îngrijorarea lui pentru ea. El se temea ca ea nu să nu se îngrașe și să fie nefericită când va fi adultă. În accepțiunea lui, doar o versiune mai slabă a fiicei lui o putea salva pe aceasta de la o viață însingurată în care nu-și va găsi niciun serviciu. El îi percepea pe oamenii supraponderali drept niște persoane lipsite de autocontrol și disciplină. Dacă acesta era punctul lui de vedere, atunci poate că nu este atât de bizar că el dorea să-și salveze fiica, dar totul s-a întors împotriva lui. El a înțeles asta în timpul discuțiilor noastre, dar a mărturisit că îi era greu să se rupă de tiparul mental pe care îl avea.

— Dar eu nu îi spun că trebuie să slăbească, eu îi spun doar că trebuie să fie sănătoasă și puternică și că îi prinde bine să se antreneze, îmi zice el.

— Ea este inteligentă și înțelege ce vrei să spui de fapt, i-am răspuns eu.

— Dar ea niciodată nu a reacționat la asta până acum, a suspinat el.

În această privință avea desigur dreptate. De abia în anii adolescenței, copilul se înfurie din astfel de motive. Și atunci furia este atât de puternică, încât vi se poate părea că depășește orice limită.

I-am propus să facem un experiment. În loc să îi spună ceva fiicei lui, i-am spus ca până la următoarea întâlnire să-și noteze într-un mic jurnal toate comentariile care îi veneau în minte despre corp și sănătate. El nu avea voie să spună nimic cu voce tare până data viitoare. După două săptămâni, s-a întors cu un caiet aproape plin. „Habar n-am avut că mă gândeam atât de mult la asta“, a fost primul lucru pe care mi l-a spus. „Și când recitesc rândurile astea, îmi dau seama că nimeni nu și-ar dori să le audă.“ De îndată ce și-a văzut ideile în formă scrisă, a dobândit distanțarea de care avea nevoie. Asta a dus și la o anumită schimbare, deoarece pentru prima dată în viața lui a cumpărat o ciocolată și a dus-o acasă familiei sale.

Și care a fost efectul asupra fiicei? Ea s-a calmat în mod considerabil și răbufnirile ei de furie au devenit mai puțin frecvente. Părinții i-au dat mai puține prilejuri de a se simți prost și astfel forța izbucnirilor ei s-a temperat.

Am reîntâlnit-o pe fiica lui cinci ani mai târziu. Ea împlinise 19 ani, era sigură pe ea și frumoasă. Nu era nicio îndoială că avea să se descurce bine — și nu exista nicio șansă ca ea să rămână șomeră sau singură.

Undeva pe la mijloc

La vârsta adolescenței, pentru mulți copii este mai important decât oricând să preia controlul asupra propriului lor corp. Unii poate că nu-și vor bate capul prea mult cu asta, pe când alții vor fi preocupați de o alimentație sănătoasă, doar că ei nu izbutesc prea bine să gestioneze acest domeniu, în vreme ce alții dezvoltă tulburări de comportament alimentar.

De aceea este atât de important ca tu, în calitate de părinte, să ai o relație relaxată cu adolescentul tău în ceea ce privește mâncarea și antrenamentul fizic. Este bine să ai mâncare sănătoasă în frigider, lasă-ți adolescentul să încerce feluri noi de mâncare și diverse tipuri de antrenament, dar reține că cel mai important este să-ți accepți copilul așa cum este.

Tocmai acum adolescenții sunt mult mai tentați de atitudinile extreme. Îndepărtează-l de punctele extreme și arată-le în schimb că este posibil să duci o viață îndeajuns de sănătoasă.

Dar ce să fac atunci când sunt cu adevărat îngrijorat?

Îți este teamă ca nu cumva copilul să sufere de anorexie sau te îngrijorezi că mănâncă prea mult sau că pune o presiune nesănătoasă asupra corpului? Nemâncatul, vomismentele sau alimentația în exces sunt, fiecare, o încercare puternică de a prelua controlul asupra propriului lor corp. Mulți tineri care fac tot ce pot pentru a se simți îndeajuns de bine au înțeles fix acest aspect. „Dacă slăbesc, atunci ceilalți mă vor plăcea mai mult.“ Logica nu este atât de greu de înțeles, problema este că lucrurile nu stau așa. Majoritatea oamenilor găsesc o rezolvare și ajung într-un punct în care au o relație bună cu alimentația. Dar, pentru alții, tulburările de comportament alimentar pot pune viața în pericol. Și, de aceea, mesajul este simplu: dacă ai un copil care tot slăbește, te afli în situația în care trebuie să ceri ajutor de îndată.

Situația opusă, când un adolescent mănâncă fără oprire și se îngrașă fără control, este adesea semnul că acelui copil nu îi merge bine. Mâncarea liniștește și alină, dar efectul pe termen lung al mâncării pe fond nervos sunt kilograme în plus, de care este foarte greu să scapi.

Nu ajută deloc să-i reproșezi cuiva că mănâncă prea mult, deoarece asta va face mai mult rău. Părinții trebuie să pășească în mod precaut pe acest domeniu, chiar dacă le vine greu să nu judece. Preparați mâncare sănătoasă acasă, evitați să păstrați gustări și dulciuri în cămară — și căutați motivele care pot să-l supere pe copil și lucrurile care îi pot îmbunătăți viața. Greutatea este un subiect sensibil și nu poate fi separat de restul vieții sau de percepția de sine a copilului.

ÎN SFÂRȘIT, MAJOR!

„Acum, în sfârșit, decid singur!", exclamă tânărul de 18 ani, îmbătat de sentimentul încrederii în sine. Unde merge, când vine acasă, cu se îndeletnicește – acum el decide. El în continuare locuiește acasă, dar îți spune că tu de fapt nu mai ai niciun cuvânt de spus în ce-l privește. Iar tu vezi un tânăr care face niște alegeri care nu sunt prea bine analizate și care îl conduc înspre situații dificile. Dar dacă încerci să impui limite, în mod cert ți-o va reteza, spunând că au trecut vremurile acelea. „Pot să mă mut și mâine de acasă", răspunde el atunci când îi reamintești că locuiește în casa ta. Dar tu nu vrei asta, deoarece vezi că el are nevoie de tine.

Deci ce poți să faci atunci?

Acum, mai mult ca niciodată, este important să știi să urmărești două lucruri simultan. Tu trebuie să încerci să vorbești cu el, iar și iar, fără să-l cicălești și fără să-i povestești cât de dezolat ești. Folosește-te de legătura dintre voi drept punct de sprijin, demonstrează-i că tu ești mereu un loc bun la care se poate întoarce. Concomitent, trebuie să accepți că nu poți să-l ajuți în absolut toate. El s-a decis să facă propriile greșeli, trebuie să-l lași să le comită. Dar ai grijă ca el să știe că tu îl poți ajuta la nevoie.

Este firesc ca el să primească reguli mai puțin constrângătoare decât a avut la vârsta de 17 ani, dar el în continuare are nevoie de niște limite. Atât timp cât locuiește la voi, puteți agrea o oră de venit acasă seara și care sunt lucrurile cu care să contribuie în casă. Să locuiești împreună cu el înseamnă să vă adaptați unii la alții. Faptul că a împlinit 18 ani nu schimbă asta.

CONSUMUL DE ALCOOL

Există motive întemeiate ca să fii îngrijorat de consumul de alcool sau de droguri la adolescenți. Creierul adolescentului este sensibil și este în proces de dezvoltare. Ei au capacitate slabă de evaluare la început. Ei își asumă riscuri mai mari decât pot ei gestiona. Consumul de alcool sau de alte substanțe adictive este, cu alte cuvinte, o idee destul de proastă pentru un creier care nu e complet maturizat.

În același timp, în societatea noastră, consumul de alcool, de exemplu, face parte din ritualul prin care ești inclus într-un grup. Toți oamenii trebuie să învețe să gestioneze acest aspect în etapa adultă a vieții. Dacă întâlnirea cu alcoolul se petrece prea devreme sau prea brusc, tinerii vor gestiona prost consumul de alcool. Pe de altă parte, dacă tânărul nu va consuma deloc alcool, asta îi poate face viața socială cam dificilă.

Nu este posibil să ferești copiii complet de asta, căci nu îi poți opri să crească. Dar le poți vorbi despre aceste lucruri. Iar și iar. Și vei avea mai multă influență asupra lui dacă ești clar și ponderat, decât dacă îi descrii totul în cele mai oribile imagini.

Destul de des sunt întrebată de părinți dacă este bine să povestească despre propria lor copilărie și despre propriile greșeli. Mulți au trecut prin niște experiențe care ulterior li s-au părut și triste, și periculoase. Poate fi tentant să le împărtășești copiilor tăi experiențele tale, pentru care ai plătit cu vârf și îndesat, dar eu cred că majoritatea părinților descoperă că adolescenții nu sunt interesați în mod special de ce anume ai făcut tu la vârsta aceea. Și, apoi, cine ești tu să îl previi și să îi interzici să bea sau să fumeze, atunci când tu însuți ai făcut toate prostiile acelea?

Eu cred că ar fi mai avantajos să îți ții pentru tine amintirile din propria ta adolescență zbuciumată. Folosește-te de ele mai degrabă drept o sursă de înțelegere a faptului că greșelile se pot întâmpla și că ele nu înseamnă sfârșitul lumii.

Unii adolescenți vor încerca să bea vin la vârsta de 14 ani și vor veni acasă într-o stare deplorabilă. Ei vor avea parte uneori de niște experiențe în care vor fi îndeajuns de speriați. Indiferent ce s-ar întâmpla, este de datoria ta să vorbești deschis cu ei.

„Ce s-a întâmplat?“, „Cum a fost?“ și „La ce te gândești?“

Ca părinte, trebuie să gestionezi frica și experiența prin care au trecut, să îi ajuți să vorbească cu tine și să le arăți că tu ești demn de încredere. Dacă într-adevăr se întâmplă ceva ce îl înspăimântă sau îl face să se simtă incomod pe adolescentul tău, atunci tu vei ști. Lucrurile despre care se poate discuta pot fi și reparate.

O conversație importantă

Fiul unei prietene de-ale mele fuma mult hașiș atunci când avea 15 ani. Ea și-a dat seama că este ceva în neregulă și, atunci când a început să bănuiască ce se întâmpla, a început să-i citească mesajele de pe telefon și să scotocească după prietenii cu care fuma hașiș. Am vorbit destul de mult la telefon în perioada aceea. Pentru ea, acesta era un semnal clar că fiul ei era pe cale să facă ceva ce nu era bine pentru el. Ea era supărată că el nu îi povestise nimic legat de asta.

În primul rând, am sfătuit-o să nu facă absolut nimic până când nu se calmează. „Dacă faci un pas greșit acum, într-adevăr îl vei împinge în prăpastie“, i-am spus eu. Conversația cu el trebuia să se petreacă într-un mod care să întărească legătura cu el, decât să vizeze obținerea mai multor informații.

Atunci când l-a confruntat, după o săptămână, noi căzuserăm de acord că ea avea să încerce să inițieze dialogul printr-o întrebare deschisă: „Eu îmi dau seama că se petrece ceva. Îmi poți spune ce se întâmplă?“ La început, băiatul a negat, așa cum fac majoritatea adolescenților în astfel de situații. Dar ulterior i-a relatat fragmente de adevăr, îndeajuns de multe încât mama, cu mult calm, să îi poată spună ce credea ea despre asta și, în același timp, să îi transmită cât de important era pentru ea ca el să fie în siguranță și bine.

Pentru a-l îndepărta pe adolescent de ceea ce te îngrijorează poți să înăsprești niște reguli — poate că mediul este atât de problematic, încât copilul trebuie ajutat să iasă din el. Dar cel mai important este ca totul să se întâmple într-un mod care să-l facă și pe copil să înțeleagă motivul. Dacă doar îl informezi că nu mai are voie să iasă în weekend deoarece a fumat hașiș, aceasta este o măsură nerelevantă pentru un adolescent. Trebuie să tinzi înspre un dialog despre ce vezi și ce te îngrijorează și să îl faci să înțeleagă și ce gândești tu.

Ceea ce funcționează mai bine în astfel de situații este ceea ce îl apropie pe adolescent de tine. Poate fi mai eficient să îi dai câteva

bunătăți decât să-i interzici să iasă din casă. Încearcă să-i conferi sentimentul că voi sunteți în aceeași echipă. Nu-i întoarce spatele. Tu ești căpitanul vasului, cel care vede puțin mai în perspectivă, dar tu nu navighezi complet singur.

Un părinte cool

Ești genul căruia îi place să se răsfețe și să servească un pahar de vin bun împreună cu prietenii? Am cunoscut mulți părinți cu copii mai mari care credeau că au tot dreptul să petreacă așa cum se cuvine. Copiii se descurcă, ei se pot duce și singuri la culcare, deci de ce să nu trăiești și tu puțin? Există mai multe motive pentru a fi cu băgare de seamă la consumul de alcool și la petreceri. În primul rând deoarece adolescentul învață cultura petrecerilor de la tine. Ceea ce faceți voi, adulții, el va copia și va imita când iese în oraș, dar problema este că mai sunt mulți ani până când va fi el adult. În al doilea rând, nu uitați că el poate avea în continuare nevoie să fiți acolo, lângă el. Părinții beți nu pot face asta, chiar dacă sunt în aceeași încăpere alături de copil – ei sunt la petrecere și nu sunt prea atenți. Poate că ar fi mai bine să te gândești că tu reprezinți un model pentru el și că ești un sprijin pentru încă niște ani.

Unii părinți pleacă de la concepția că este sănătos ca un adolescent să aibă ocazia să bea puțin alături de ei și să testeze alcoolul într-un mediu sigur. Dar adolescenții vor să bea cu cei de-o seamă cu ei, nu cu proprii lor părinți. Relația devine complet greșită în modul acesta. Iar adolescenții care primesc alcool de acasă vor bea în oraș mult mai mult decât cei care nu primesc. Aici cifrele o dovedesc clar: consumul ridicat de alcool de la vârste fragede la adolescenți crește riscul de apariție a sechelelor și de a dezvolta o dependență.

„Dar oare n-ar trebui să-i cumpărăm măcar câteva sticle de bere copilului nostru de 16 ani? N-ar fi mai bine să primească de la noi decât de la un străin?“ s-a mirat o mamă cu care vorbeam despre asta. Eu i-am spus că nici aceasta nu mi se părea o idee prea bună.

Când descoperi că băiatul
sau fiica ta face ceva
îngrijorător, atunci nu-ți
rămâne decât o singură
posibilitate de a avea un dialog
bun. Nu iniția dialogul când
ești sub imperiul emoțiilor,
ci așteaptă până când te-ai
calmat și ai apucat să te
gândești la ce vrei să spui.

Societatea are niște reguli pe care noi toți le respectăm. Să le transmiți copiilor că în familia noastră există alte reguli decât cele aplicabile în marea comunitate reprezintă un semnal greșit, deoarece noi trebuie să-i ajutăm pe copii să respecte regulile și să se poată adapta atât în cadrul familiei, cât și al comunității. Deci nu-i cumpăra alcool copilului tău. Dar dacă el a fost în oraș și a băut, așa cum fac mulți la vârsta de 14, 15 sau 16 ani, ai putea să profiți de ocazie ca să discuți cu el despre alcool. „Cum îți merge? Trebuie să discutăm despre asta mâine“, i-ai putea spune când ajunge acasă. Apoi puteți să vorbiți despre problemele reale ale alcoolului în ziua următoare. Spune-i că poate să te facă să te simți destul de bine, dar că este și periculos, și că te poate aduce în situații pe care le poți gestiona cu dificultate. Folosește-te de această ocazie pentru a ieși în întâmpinarea copilului tău, referindu-te la situația în care se află el și spune-i ceva care să-i fie de folos.

PETRECERILE ADOLESCENȚILOR

Copilul tău visează să-și sărbătorească ziua de naștere singur, să fie împreună cu cei de-o seamă cu el, pe cont propriu. Nu greșești dacă vei spune că zilele de naștere ale copiilor trec acum într-o complet altă fază. Nevoia de a fi împreună cu propriii prieteni este foarte arzătoare, iar curiozitatea descoperirilor și a încălcării limitelor face petrecerile să pară și mai atractive. Aceasta transformă foarte rapid petrecerile de adolescenți într-o arenă în care lumea este dezlănțuită, iar cei care doresc să fie văzuți se dau în spectacol.

Multe dintre aceste povestiri își croiesc drum până în cabinetul meu. De exemplu, niște copii dau o petrecere acasă când sunt singuri, iar cheful, care trebuia să fie unul restrâns, ajunge pe rețelele de socializare și brusc se adună 200 de invitați. La vârsta aceasta, lucrurile îți scapă rapid de sub control.

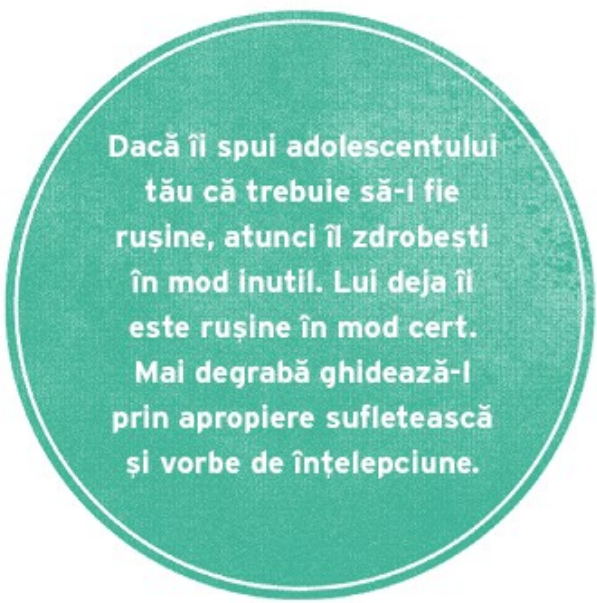
Jonathan este un tânăr de 15 ani pe care îl cunosc. El și-a păcălit părinții în timp ce aceștia erau plecați în vacanță și le-a spus că avea să doarmă la bunici. Acestora din urmă le-a spus că avea să doarmă în schimb la un prieten și, prin urmare, s-a făcut de un chef cu opt colegi. Totul s-a sfârșit atunci când prietenii și-au anunțat alți prieteni despre ce se întâmplă și brusc și casa, și grădina s-au umplut de adolescenți. A fost chemată poliția până la urmă, dar stricăciunile fuseseră deja făcute. Situația nu avea cum să fie gestionată de un copil de 15 ani. Și totul a fost absolut cumplit.

Părinții au fost furioși pe Jonathan. Prima dată când au venit la mine, el a șezut și a ascultat o oră întreagă cum i se ține morală. „Vezi? Nici măcar nu ne ascultă!“ a suspinat tatăl. „Cum vom putea să avem încredere în el pe viitor?“ L-am întrebat pe Jonathan cum a fost experiența aceea pentru el. Și, cu o voce răgușită, a început să povestească. Despre cum au planificat petrecerea, despre cât de speriat fusese când totul a scăpat de sub control, despre cum plânsese singur în fața casei atunci când și-a dat seama cât de rău avea să se termine totul. „Niciodată în viața mea nu mi-a fost atât de frică“, a povestit el. De pe canapea, mama și-a întins mâna ca să-l aline, dar tatăl a ripostat cu viteza luminii: „Nu are nevoie de alinare. Trebuie să învețe să fie responsabil“.

Și aici tatăl are dreptate. Dar un adolescent învață să fie responsabil atunci când are o legătură profundă cu cineva — și cel mai bine ar fi

ca această relație specială să fie cu tine, cu părintele lui. De aceea este atât de importantă acea mână care alină — astfel adolescentul primește șansa de a învăța ceva din cele întâmplate. Acei părinți care întreabă „Cred că petrecerea s-a încheiat urât — pentru tine cum a fost? Tu ce ai făcut?“ vor avea un dialog și un copil care va gestiona mai bine situațiile viitoare similare.

Din ședințele pe care le-am avut cu Jonathan, a reieșit că el a început să aibă probleme de somn după incidentul cu petrecerea. Apoi se temea ca nu cumva vreunul dintre adolescenții necunoscuți să vină după el la școală și să-l atace. El nu mai știa acum pe care dintre prietenii lui se putea bizui.


Dacă îi spui adolescentului
tău că trebuie să-i fie
rușine, atunci îl zdrobești
în mod inutil. Lui deja îi
este rușine în mod cert.
Mai degrabă ghidează-l
prin apropiere sufletească
și vorbe de înțelepciune.

Cu părinții am discutat despre faptul că se pot întâmpla greșeli și că ei au un băiat care are nevoie acum de ei pe post de călăuze. Misiunea

lor era să încerce să regăsească legătura cu copilul lor, să identifice acele lucruri care să-i readucă încredere de sine, așa cum o avea mai demult. Dacă țineau cont de aceste aspecte, totul avea să se termine cu bine.

De regulă, petrecerile sunt mai reușite decât cazul despre care v-am povestit, dar mulți tineri au fost în cabinetul meu și mi-au povestit despre ce a însemnat să piardă controlul. Am auzit relatări despre presiunea grupului, despre jocuri de societate în care trebuiau să răspundă la întrebări despre sex sau să facă lucruri cu care nu se simțeau confortabil — începând cu mâncatul de praf de chili până la îngurgitarea unei cantități periculoase de alcool. Și poate că petrecerile băieților formează o categorie aparte aici. Poate ieși un dezastru atunci când există prea mult testosteron scăpat de sub control, într-un cadru lipsit de structură și disciplină.

În același timp, sunt și foarte multe aspecte frumoase în aceste chefuri: senzația că ești aproape ca un adult, faptul că faci cunoștință cu alți oameni și că te cunoști pe tine însuți într-o astfel de arenă. Să râdeți împreună, să fiți împreună, să vă îndrăgostiți puțin. Nu există niciun motiv să încerci să interzici petrecerile, dar ar fi bine să explicați adolescenților voștri câteva lucruri despre regulile care se impun:

CÂTEVA PONTURI ÎNAINTE DE PETRECERE

- Rămâneți prin preajmă. Dacă adolescentul vostru urmează să dea o petrecere, fiți prezenți acasă. Asta îi va ajuta pe cei care au poftă să stea de vorbă, să aibă prilejul. Aceasta creează o formă de supapă pentru cei care simt că petrecerea este prea intensă pentru ei.

- Înțelege ce se petrece. Este ușor să crezi că toți ceilalți adolescenți seamănă cu al tău, dar toți sunt la o vârstă în care se dezvoltă rapid. Copilul de 13 ani pe care l-ai cunoscut anul trecut s-a transformat acum într-un băiat de 14 ani extrovertit și gălăgios. Sau invers.

- Arată-i că tu faci față situației atunci când lucrurile se strică, și că poți să îți ajuți adolescentul să iasă din dificultate. Poți face asta prin a fi disponibil la telefon, poți să vii să îl iei atunci când e nevoie și să dai sfaturi și alinare atunci când e necesar.

- Vorbește despre alcool, droguri și sex. Explică motivul pentru care există limite. Dar evită regulile prea stricte, care funcționează ca o invitație deschisă pentru adolescenți și care vor crește dorința de a le încălca. Și părinții care sunt prea relaxați, și cei care sunt prea stricți ajung să aibă probleme cu copiii lor.

- Ascultă ce s-a întâmplat. Atunci când adolescentul tău a fost la un chef, întreabă-l cum a fost. Ai vrea să afli dacă s-a

ATUNCI CÂND COPILUL A DEVENIT ADULT

Într-o zi copilul se va muta de acasă și își va clădi propria viață. Cu loc de muncă sau înscris la studii, cu iubită și cu cina pe care o pregătește singur. Unii își invită mai frecvent părinții în viața lor de adulți, alții, mai puțin. Aceasta are legătură în parte cu cultura și cu personalitatea lor, dar, dacă ai făcut o treabă bună ca părinte, atunci voi veți păstra în continuare legătura. Veți avea discuții despre mărunțișuri și despre chestiuni importante, vă veți trimite mesaje uneori, ajutorul vostru va fi necesar în continuare. Uneori au loc discuții pline de semnificație, treptat se clădește un nou echilibru între voi. Acum voi mergeți mai mult unul alături de celălalt.

M-a sunat la un moment dat o doamnă mai în vârstă. Avea copii adulți cu care pierduse legătura. Plângând, mi-a povestit că ea făcuse multe greșeli și că nu știuse cum să procedeze altfel în trecut. Mi-a povestit că fusese o mamă bună pentru copiii ei când aceștia erau mici, dar în timpul adolescenței lor, ceva s-a stricat. Copiii au fost lăsați pe cont propriu atunci când ar fi avut nevoie de alinare, ea i-a lăsat să decadă în plan școlar și le-a spus că totul era din pricina lor, deoarece așa au ales ei să învețe.

Ceea ce ei au învățat a fost că nu se puteau baza pe mama lor, deoarece nu le putea oferi niciun fel de ajutor. „Mi-aș dori să fi știut atunci cât de importanți au fost anii aceia", mi-a mărturisit ea. Și întrebarea care atârna în aer era următoarea: Oare

putea să facă ceva în privința asta acum?

După toate dialogurile pe care le-am purtat cu diferite familii, am învățat un singur lucru: rareori este prea târziu. Posibilitatea de a ne apropia unii de alții există atât timp cât trăim. Dar tu trebuie să fii conștient de ce atuuri ai în mână, trebuie să poți relata versiunea ta despre cele întâmplate și este necesar să vă ascultați unii pe alții. Și, mai ales, e bine să înțelegi cum i-a fost copilului atunci. Este o muncă foarte dificilă pentru un părinte să-și observe propriile greșeli, dar nu există nicio altă cale de reparație. În plus de asta, și copilul trebuie să vrea și să aibă tăria să treacă prin acest proces.

Iertarea poate să se întâmple de abia după ce legătura a fost restabilită, atunci când relația dintre voi s-a reînnodat.

Dacă vrei să se întâmple aceasta, trebuie să-ți înțelegi propriii copii. Cu tot cu povestea vieții lor.

ATUNCI CÂND SITUAȚIA DEVINE EXTREM DE GREA

Unii fac totul corect, dar se întâmplă totuși ca lucrurile să nu decurgă așa cum și-au dorit. Ei citesc toate sfaturile de parenting, le oferă adolescenților cât se poate de multe opțiuni și sunt dispuși să facă sacrificii mari pentru ca totul să fie frumos din nou. Cu toate acestea, fiul tău nu se trezește diminețile, clocotește cuprins de o agresivitate pe care nimeni nu știe cum să o gestioneze. Sunt sparte lucruri, vă este frică de el și pare să nu existe niciun mod în care să puteți discuta. Sau, alt exemplu, fiica ta nu mănâncă aproape nimic și tu vezi cum pierde în greutate cu viteză, dar nu reușești să ajungi să ai o discuție serioasă cu ea. Ești deci obligat să stai să privești cum copila ta dispare.

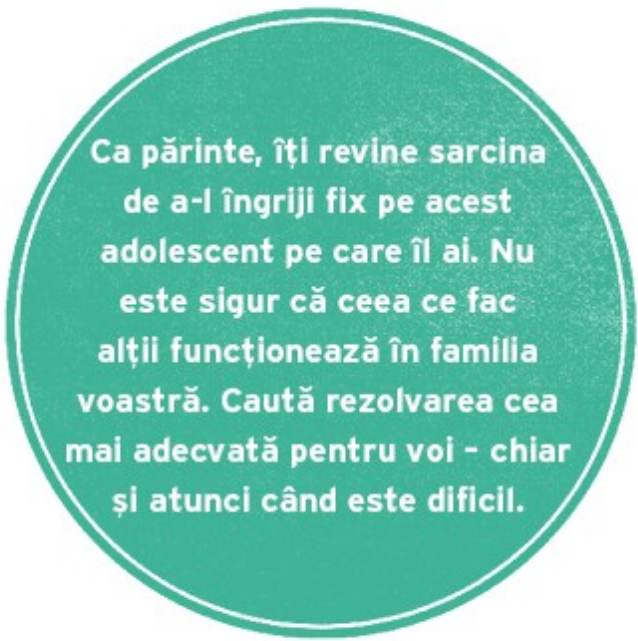
Aceste situații sunt extrem de grele în anii adolescenței deoarece tot ajutorul acordat trebuie echilibrat cu autonomia care trebuie lăsată copiilor. Adesea adolescenții par să nu dorească ajutor, de parcă nu și-ar dori să se facă mai bine.

Atunci tu, ca părinte, ajungi într-un punct în care te simți destul de singur. Iar când le povestești altor părinți prin ce treci, aproape că îi auzi când suspină ușurați că nu este ceva legat de ei. Să vorbești cu alți părinți înseamnă să te trezești că ești și mai singur.

Toate sfaturile pe care le-am dat în această carte se aplică și în aceste cazuri. Acestea sunt cele mai bune sfaturi pe care le am, dar ele nu vor fi de ajuns pentru voi dacă vă confruntați cu o situație extrem de dificilă.

M-a vizitat la cabinet o mamă atunci când fiica ei se apropia de vârsta de 18 ani. Fiica ei a fost internată de urgență din cauza greutății corporale care devenise periculos de redusă. Mama și-a ascuns fața între mâini. „Cum de nu am observat că a ajuns într-o condiție atât de rea?“ repeta ea în neștire. Îi fusese greu vreme de mai mulți ani, mâncarea și orele de masă se transformaseră într-o luptă încă de când fiica ei avea 14 ani. În anumite perioade, era mai bine, în altele, mai rău. În mare parte, fiica ei stătea ascunsă în camera ei, îmbrăcată în haine mari și lălâi, pentru a-și ascunde corpul pe care și-l detesta. După câteva luni, a abandonat clasa a XI-a. Mama a luat legătura cu cineva de la forțele de muncă din Norvegia, dar asta a fost tot. Mamei îi era rușine și era îngrijorată. Ea făcuse tot ceea ce simțise că îi stă în putere: luase legătura cu experți, bătuse la diverse uși, sunase la

oameni și le trimisese e-mailuri, se rugase în genunchi să i se acorde o vizită la un psiholog și, când ziua mult așteptată a sosit, fiica ei nici n-a vrut să audă de consultație. Într-un final, mama a renunțat. Ea nu mai suporta să se certe și nici să o bată la cap. Când fiica ei a împlinit 16 ani, cei din sistemul de sănătate au încetat să-i mai contacteze pe părinți. Nimeni nu știa de fapt ce se întâmpla acasă la ei.


Ca părinte, îți revine sarcina de a-l îngriji fix pe acest adolescent pe care îl ai. Nu este sigur că ceea ce fac alții funcționează în familia voastră. Caută rezolvarea cea mai adecvată pentru voi - chiar și atunci când este dificil.

Nu cred că acea mamă ar fi putut să facă prea mult în plus. Nicio persoană nu ar trebui abandonată, dar e greu uneori pentru părinte să găsească ajutorul necesar, prin care să se asigure că familia o va apuca în direcția cea bună. Singurul lucru pe care ți-l pot spune cu certitudine este că dacă tu ești genul care într-adevăr se zbate pentru copiii săi, atunci nu-ți rămâne altceva de făcut decât să ceri sfaturi, iar și iar. De la asistente medicale, de la psihologi, medici și asociații de profil. Documentează-te despre boala sau problema adolescentului și

încearcă să găsești o cale de acces înspre copilul tău izolat. Adolescenții care se chinuiesc cel mai mult, de regulă, au în comun faptul că sunt captivi ai singurătății.

„Îmi este atât de rușine că nu m-am descurcat bine“, mi-a spus mama. Dar aici sunt multe alte aspecte care intră în calcul, nu doar părinții. Felul în care se simte adolescentul poate să aibă legătură cu genetica, cu prietenii, cu școala — cu hazardul. Nu este posibil să explici cu exactitate ce anume face ca unora să le meargă mai rău decât altora. Eu știu în orice caz un lucru: am cunoscut părinți absolut fantastici, care totuși nu reușeau să-și ajute adolescentul atunci când totul se destrăma.

CÂND SĂ CEREȚI AJUTORUL UNUI SPECIALIST?

Nu toate formele de ajutor sunt bune, dar când îți e dificil să comunici cu adolescentul tău, trebuie totuși să ceri sprijin din exterior, căci, altfel, starea ta de îngrijorare va pune stăpânire pe tine și va distruge conexiunea cu copilul tău. Trebuie să ceri ajutorul atunci când copilul tău îți cere să-l sprijini.

Vorbește cu cineva care are experiență în lucrul cu adolescenții și care simți că înțelege trăirile lui. Cu asistentul social, cu asistente medicale, cu psihologul sau cu centrele de consiliere familială. Dacă ești îngrijorat de sănătatea copilului tău, cere ajutorul medicului. Problemele medicale pot de asemenea să ofere o explicație pentru starea de oboseală și de supărare a copilului.

Dar nu-ți trimite copilul înainte să verifici cu ce specialist va sta de vorbă. Tu ești cel sau cea care trebuie să caute ajutor și să verifice că acel ajutor este îndeajuns de bun și adecvat pentru voi.

Reține: Tocmai pentru că adolescentul se află în această perioadă instabilă a vieții, el se va vindeca mai repede și mai în forță atunci când problema apare pentru prima dată. Chiar și atunci când totul îi se pare extrem de întunecat, nu înseamnă neapărat că este o cale nesfârșită până la lumină.

În astfel de momente, sunteți nevoiți să găsiți pe cineva din exterior, cineva care are o perspectivă proaspătă, o altă voce care să încerce să ajungă la el. Astfel încât să puteți aduce din nou ceva frumos și luminos în toată acea singurătate — și să creați o bulă în care nu este

vorba doar despre probleme. Ceva care să vă amintească de o altă viață.

Afecțiunile psihice

O mare parte dintre afecțiunile psihice grave ies la iveală pentru prima dată în anii adolescenței. Și deoarece creierul este atât de vulnerabil, și simptomele vor fi dureroase. Gânduri de suicid, halucinații, o oboseală care nu trece și duce la izolare și însingurare — un procent foarte scăzut de tineri trece prin probleme psihice grave. Agresivitatea, retragerea, fluctuațiile dispoziției afective sunt mult mai intense decât la ceilalți adolescenți. Gândurile sunt mai întunecate decât îți poți imagina. Cere ajutor, indiferent dacă adolescentul tău dorește sau nu asta. Dar reține că, dacă vrei să beneficiezi de ajutor pe mai departe, nu trebuie să folosești sintagma „a cere ajutor“ sau „a merge la psiholog“ ca pe o amenințare sau ca pe ceva ce accentuezi atunci când ai îndoieli. Gândește-te bine ce vezi, notează ce te neliniștește și vorbește cu un doctor sau cu un psiholog. Și când urmează să îi spui copilului tău că ai cerut ajutorul unui specialist că ți se pare că aveți nevoie de un consult, alege momentul potrivit, atunci când niciunul dintre voi nu sunteți supărați.

Reține că există posibilitatea de a primi o asistență de calitate chiar și atunci când te simți complet lipsit de speranță.

A te adapta la o boală

Mulți copii intră în adolescență cu anumite afecțiuni pe care trebuie să le țină sub control. O dietă pe care trebuie să o urmeze, medicamente de luat, controale medicale care trebuie efectuate. Părinții poate că au început să se relaxeze, treptat copiii s-au adaptat la ideea bolii lor și la măsurile care derivă de aici. Dar apoi, brusc, se opresc. Am cunoscut părinți neliniștiți ai unor copii care suferă de diabet și care refuză să-și măsoare glicemia și să-și administreze insulina pe care au folosit-o ani în șir. Copiii pot fi foarte furioși deoarece nu sunt ca toți ceilalți copii, din cauză că sunt obligați să facă notă discordantă la o vârstă la care asta este extrem de dureros. Tineri ce suferă de boala celiacă mănâncă pizza sau beau bere deoarece s-au îndrăgostit și nu doresc să fie diferiți. Ei vor suferi mai multe zile după aceea, dar își spun că a meritat.

Bolile cronice reprezintă o povară suplimentară în anii adolescenței și părinții trebuie să se aștepte ca situația să se înrăutățească și mai

mult. Ar fi bine să găsiți alți tineri adulți care știu câte ceva despre ce înseamnă să fii adolescent și să suferi de acea boală. Dați-le speranța că se poate supraviețui și dacă ești puțin diferit.

Pentru cei cu dizabilități motorii, adolescența este un obstacol în plus. Ei trebuie să treacă prin aceleași experiențe ca toți ceilalți, dar diferența care poate nu a fost atât de vizibilă atunci când erau mai mici devine acum foarte dificil de depășit. Un băiat pe care îl cunosc merge în scaun cu rotile. Toată copilăria lui el a evitat toate adunările pentru copiii ce aveau aceeași dizabilitate ca și el. El nu voia să fie unul dintre ei. Ceilalți copii din clasă erau drăguți cu el, se jucau cu el și îl luau cu ei atunci când se putea. În adolescență, trecerea a fost dură. Ceea ce este diferit, fie că este fizic sau psihic, iese și mai tare în evidență în această perioadă. Experiența aceasta poate fi nouă pentru mulți și este dureroasă pentru toți. Adulții care sunt în preajma unui copil cu handicap locomotor trebuie să manifeste compasiune pentru felul în care lumea se învârtește puțin mai repede pentru cei de această vârstă.

Băiatul despre care vă povestesc a trăit primele clipe de fericire atunci când, într-un sfârșit, a început să participe la adunările celor cu handicap locomotor. Acolo el nu mai ieșea în evidență și se putea explora pe sine împreună cu cei din jurul său, care îl înțelegeau.

Atunci când tu, părintele, treci prin momente dificile

Problemele nu ocolesc niciuna dintre etapele vieții de adult. Deci și tu, părintele, te poți confrunta cu dificultăți. Problemele psihice, bolile sau șomajul pot să te doboare și pe tine. În plus de asta, este costisitor să ai adolescenți, iar unii părinți vor simți că bugetul familiei este pus la mari încercări. Dacă ești mamă, nu este improbabil să te apropii de menopauză sau să fi ajuns deja la ea. Totul se împuținează (de ex.: somnul și capacitatea de concentrare), iar schimbările de temperament și exploziile necontrolate s-ar putea să fie mai dese decât înainte.

Poate că ești nou-venit în această țară și simți că este nevoie de mai multe eforturi să crești un adolescent decât un copil mai mic, într-o cultură nouă. Aceasta îi poate crea copilului probleme, dar și ție. Cum îl vei ghida tu pe el într-un peisaj pe care nu-l cunoști prea bine? Anxietatea și singurătatea pot deveni prea puternice.

Atunci când ai probleme în viața ta, dar ai și un adolescent în casă,

este cu atât mai important să ceri ajutorul unui specialist. Copiii de această vârstă învață foarte multe despre modul în care trebuie să avem grijă de noi și să ne gestionăm problemele.

Trebuie să fii deschis cu adolescentul tău în ceea ce privește problemele cu care te confrunți. Nu este atât de ușor să i te destăinui și, desigur, depinde și de situație. Tinerii se agită și se neliniștesc foarte repede în lumea lor și, în același timp, ei nu pot face prea multe în privința problemelor tale. De aceea, să nu te aștepți la susținerea din partea lor. Dar este important pentru un copil să știe că se întâmplă ceva în familie. Problemele mai mari trebuie să le discutați și să le înțelegeți împreună. Dacă tu ai o boală gravă sau dacă trebuie să vă mutați deoarece nu vă ajung banii, vorbește cu copilul tău, explică-i ce se întâmplă și sfătuiește-te cu el. Dar să nu te aștepți la cele mai simple discuții din lume. Poate să devină puțin cam greu pentru un copil să accepte ideea că unul dintre părinți este bolnav sau că se petrece o schimbare dramatică în viața cuiva. Cel mai bun lucru de făcut este, poate, să-i dai explicații pe care să le înțeleagă și care ulterior îi vor folosi. Adolescenții reacționează, chiar dacă nu arată asta întotdeauna. Menține ușa dintre voi mereu deschisă.

RESPONSABILITATEA PENTRU SĂNĂTATEA MENTALĂ A ADOLESCENȚILOR

În decursul ultimului deceniu am fost foarte preocupați de sănătatea mentală a copiilor și a adolescenților. La început, a fost bine, dar apoi am făcut niște descoperiri surprinzătoare. Noi am decis că toți copiii ar trebui să învețe despre sănătatea mentală, astfel încât să fie capabili să aibă grijă de echilibrul lor psihic. Politicienii vor să introducă această materie în școli și grădiniță. Copiii trebuie să fie pregătiți încă de mici ca să-și înțeleagă propria stare mentală. Iar noi, adulții, putem să ne batem prietenește pe umăr, atât timp cât am scris lămuriri și planuri despre ce ar trebui făcut pentru a preveni problemele, atât timp cât le oferim lecții în cadrul școlii despre acest subiect și ei învață să spună lucrurile în mod corect.

Dar copiii sunt copii. Dacă îi înveți despre sănătatea mentală, asta nu îi va face capabili să-și poarte de grijă singuri la nivel psihic. Adevărul este că noi, adulții, suntem cei care avem nevoie să învățăm mai multe despre asta, astfel încât să-i putem ajuta pe copiii noștri. Noi suntem cei care trebuie să-i urmărim și să-i

ghidăm atunci când se tem să prezinte un proiect în fața clasei, când suferă de depresie sau de alte afecțiuni psihice. Copiii, mai ales adolescenții, trebuie să știe câte ceva despre asta, dar responsabilitatea este întotdeauna în mâinile adulților, indiferent ce-ar fi.

Rezolvarea constă în a-l vedea pe adolescent și în a-l ajuta să depășească momentul dificil atunci când viața îl pune în fața a prea multe provocări. Este vorba despre sentimentul că există o legătură cu familia, cu profesorii de la școală și cu prietenii. Aceasta presupune ca cineva să fie acolo, ca cineva să te privească cu ochi blânzi și ca cineva să-ți spună „O să treacă".

Anxietate, depresie și izolare, toate fac parte, într-o oarecare măsură, din fiecare om, dar cu atât mai mult fac parte și din viața unui adolescent. Iar dacă există o conexiune securizantă între copii și adulți, atunci acestea sunt suportabile.

Fără acea legătură și fără speranța că te așteaptă multe alte lucruri bune de la viață și de la oamenii din jurul tău, cuvintele devin de prisos.

POARTĂ-MĂ ÎN SUFLETUL TĂU

Va veni în curând ziua în care copilul tău își va împacheta lucrurile din camera lui. Afară, pe stradă, așteaptă un camion de transport. Veți căra afară totul, adunat în cutii de carton, de parcă ați fi împachetat însăși copilăria lui întreagă în ele. Și când camionul dispare după colț, vei rămâne țintuit(ă) locului, cu o liniște complet nouă și necunoscută în suflet. Și viața s-a schimbat.

Acum, când mă gândesc ce amintiri mi-au rămas din copilărie, mi se întâmplă să mă întorc la sentimentul pe care l-am avut la șase sau șapte ani, când am adormit la o petrecere și tata m-a cărat în brațe până la mașină. Și eu eram pe jumătate adormită, pe jumătate în brațele lui.

Toți copiii merită să fie purtați astfel de părinții lor.

Acel legănat este cea mai frumoasă mișcare pe care o poate face un om: du-mă în brațe pe scări în jos, du-mă până la mașină, ține-mă în brațe tot drumul până acasă, cară-mă prin hol, pe scândurile care scârțâie, du-mă până la ușa camerei mele, apoi intră în încăperea întunecată. Pune-mă în pat și învelește-mă cu plapuma.

Du-mă în brațele tale prin viață.

Într-o zi, copilul va deveni adult. Așa merg lucrurile. La început, sunt doar câteva ore în care copilul e departe de tine; apoi pot fi săptămâni, luni sau ani. Oricum, într-o zi ei își iau zborul către propria lor viață, cu propriii lor prieteni și propriile lor alegeri, cu durerile, cu drumețiile de la finele săptămânii și cu statul în chirie și relația de dragoste, cu locurile de muncă de care nu sunt foarte mulțumiți. Și, într-o zi, poate va veni acasă și-ți va povesti că urmează să aibă un copil.

Și tu știi că se va neliniști, se va neliniști extrem de tare.

Și tu știi că își va iubi copilul extrem de mult.

În ziua în care copilului tău i se va naște un copil, el se va uita la tine oarecum cu alți ochi. Și poate există ceva în privirea lui care îți spune „Mulțumesc pentru că m-ai purtat în brațele tale“, că ai avut grijă de mine.

Vine o zi în care tu vei arunca o privire la el, seara târziu, și vei vedea

că își poartă în brațe copilul pe jumătate adormit, exact așa cum l-ai purtat și tu pe el.

Afară până la mașină, afară prin viață.

MULȚUMIRI TUTUROR ACESTOR OAMENI ÎNȚELEPȚI

Această carte a fost cel mai greu de scris dintre toate volumele din seria Parentingul magic, deoarece ea se referă la teama și îndoiala pe care o resimt mulți părinți de adolescenți. Părinții au crescut un copil care încă nu a dezvăluit cine este el și nici cine va deveni el. Mă gândesc de mai multe ori cât de importantă este această etapă și cum o tratăm, de fapt, cu prea puțin respect. Cele mai multe aspecte le învăț prin intermediul adolescenților, părinților și profesorilor pe care îi întâlnesc. Crâmpeie din viețile lor mi-au dezvăluit și mie extrem de multe lucruri! Le sunt profund recunoscătoare fiecăruia dintre ei, de la primul și până la ultimul.

Cunoștințele despre dezvoltarea creierului ne-au conferit o nouă înțelegere despre vârsta adolescenței. În psihologie, medicul Daniel Siegel ne-a transmis acest mesaj într-un mod neostoit, plin de căldură și de viziune. El merită cu prisosință mulțumiri. Le adresez mulțumiri și celorlalți cercetători din domeniu, care ne-au ajutat să devenim mai inteligenți în profesia noastră. Fără cercetarea fundamentală, nu se poate dezvolta nicio știință.

Legat de munca mea cu familii având adolescenți, doresc să-i evidențiez pe doi dintre formatorii mei. Psihologul Reidar Selbekk, prin prezența lui atât de bonomă în timpul terapiei, mi-a arătat forța pe care o emani atunci când ai o abordare personală și rațională. Alături de prima mea formatoare, Maureen Baird, el mi-a influențat stilul aplicat în terapie. Am fost norocoasă pentru că am cunoscut psihologi atât de raționali și de perseverenți foarte devreme în cariera mea.

Eu mă inspir zilnic din munca pe care o desfășor în cabinetul de psihoterapie. Eu și colegii mei am creat un mediu fantastic pentru psihologi! Le mulțumesc și Agnetei Halrynjo, Henriettei Konradsen, Johannei Thornes, Camillei Henning și, nu în ultimul rând, lui Sindre Kvithyld Aasli. În vârful ierarhiei se află cel mai bun prieten al meu, Arne Jørgen Kjosbakken. El este asemenea unui motor și este un psiholog foarte dedicat. Pentru mine este un privilegiu să pot să suspin alături de voi și să râd împreună cu voi.

Deoarece acesta este ultimul volum al seriei, se cuvine acum să îi mulțumesc redactorului Jonas Forsang și Editurii Strawberry. Jonas are o înțelegere magică a textelor, care a făcut ca volumele publicate să fie poleite în aur. Încrederea lui în proiectul acesta, calmul lui și capacitatea lui de a vedea de ce este nevoie în ultima clipă, atunci când totul este urgent, m-au ajutat enorm.

Toate cărțile din această serie n-ar fi sunat atât de bine fără stilizările și formulările lui Eivind Sæther – el a știut să mențină o atmosferă optimistă, în care am șezut la povești ore întregi, pentru a descoperi formulele cele mai bune care să-mi ducă mesajul mai departe. Pe lângă faptul că Eivind are cea mai frumoasă scriitură din Norvegia, el este și unul dintre cei mai buni prieteni. Acum, când mă gândesc, mi se pare incredibil că noi doi am format un cuplu de scriitori.

Dar micuța mea gașcă este cea care merită cele mai multe mulțumiri. Le mulțumesc copiilor mei, care au fost infinit de răbdători cu mine, deoarece aveam cam des capul în altă parte; ei m-au tras înapoi în realitate, pentru că mă vor lângă ei, și se amuză în continuare de neghiobiile mele și îmi arată lumea.

Îi mulțumesc soțului meu, care în continuare mă place, mă ajută și discută cu mine. Chiar și după ce am publicat cinci cărți în doi ani, pe lângă jobul meu cu normă întreagă. Atunci când eu mă simt cel mai tare dezamăgită de mine, el este acolo pentru mine și cu mine.

Vă mulțumesc din suflet Kjetil, Max, Klas și Mikkel!

Pentru că tocmai aici, în grupul nostru restrâns, se ascunde rostul întregii vieți.

Table of Contents

Cover Page
Anii adolescentei BT_Epub
UȘA ÎNCHISĂ
MARELE PROIECT
SCURTE MOMENTE
1. LEGĂTURA
2. LIMITE ȘI CONSECINȚE
DEZVOLTAREA CREIERULUI – a venit momentul să devină puternic!
3. SENTIMENTE GRELE
IDENTITATEA
4. LUCREAZĂ ASUPRA TIPARELor TALE DE REACȚIE
PRESIUNEA GRUPULUI
5. AI GRIJĂ DE RELAȚIA DINTRE VOI
6. ATUNCI CÂND SITUAȚIA SCAPĂ DE SUB CONTROL
7. OFERĂ-I COPILULUI LIBERTATEA DE CARE ARE NEVOIE
PARTEA A DOUA:
MARILE TEME
SPOROVĂIALA ESTE IMPORTANTĂ
POARTĂ CU TINE ISTORIA COPILULUI
ȘCOALA
ECRANELE ȘI REȚELELE SOCIALE
HĂRȚUIREA — Lupta pentru integrare
SOMNUL ȘI STRESUL
SEXUALITATEA ÎMBOBOCEȘTE
MÂNCARE, CORP, ÎNFĂȚIȘARE
CONSUMUL DE ALCOOL
PETRECERILE ADOLESCENȚILOR
ATUNCI CÂND SITUAȚIA DEVINE EXTREM DE GREA
POARTĂ-MĂ ÎN SUFLETUL TĂU
MULȚUMIRI TUTUROR ACESTOR OAMENI ÎNȚELEPȚI